1
萬壽舟書 丹

Taoist Dietetics
1624
2t'ao

ORIENTALIA
CHINESE
G111
K96
1.6

1 √
G111
K96

福壽丹書序

蓋聞福不可以苟得壽亦不可以倖致豈天之嗇於人哉實人之自嗇耳何迺貧窮拂鬱者固無所得福即富貴榮顯者又以享用太過而不能得全福辛勤徵逐者固無由致壽而安居

清適者又以利欲攖神而不能致壽此福壽之萃於人者不多見也其知惜福保壽者乎何謂惜在養德在寡欲無害人之心即是養德無利己之念即是寡欲而其要求於存誠[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]杜與精不耗其[illegible][illegible][illegible]是窒慾不滯情於天者即是取養[illegible]其要先於養氣此福壽之丹所由[illegible]也予友應圓龔君博極羣書雅擅名物其以應圓爲號葢眞有執圜中以應無窮者茲集名家羣玉類成一册名曰福壽丹書而分其類曰安養者

所以示知生而知患之所由則生可長保而養斯安曰延齡者所以示覆齡之源而知延之之道則頽無由致而齡可延至若服食之方人皆習爲日用之常而不知杯酒鴆毒枕席[illegible][illegible]爲[illegible]乃採[illegible]之[illegible]皆視爲縱慾之符而不知生門死戶火龍水虎則採補爲唾餘矣其曰玄脩雖非衆好結慕道之士遍求弗得其要領而此篇獨窮其旨趣身鈆心汞定水慧火片晌可以凝結觸目而自豁然矣清樂一篇尤爲頂針蓋世

人知鮮衣美食歌童舞女撞鐘擊鼓之爲樂而不知色令目盲音令耳聾味令口爽孰與夫逍遙彝鼎圖史之閒怡情風月山水之趣倦則一榻侶羲皇行則朗吟寬歲月自非應圓君特標其旨闡其玄而大同之世人何由知福之得壽之所由致哉錄成遍示子屬子弁子媿道未甚得其奧蓋何敢肆焉侈談第交其人見其書不覺心曠神怡藹然而有得也且得釋應圓茅塞之開矣又何敢無說而處此聊書數語以贈庶域中有大觀當

不以予言爲謬矣謹爲序

天啟甲子仲夏上浣銀臺文林郎筠

陽伯受敎　祜拜書

新鐫五福萬壽丹書安養篇

豫章雲林如虛子龔居中纂著
南州友人賓實子喻龍德鑒定
虎林門人中正子傳世方參訂
蕭陽門人清介子朱邦熹彙成
同邑門人廣惠子鄭之僑增補
金陵書林　周如泉　刋

居處

如虛子曰山林深遠固是佳境獨處則勢孤人稠則

喧雜必在人野相近心遠地偏背山臨流氣候高爽土地良沃泉水清美如此得十畝平坦處便可構居若有人力可二十畝更不得廣廣則營為関心或似產業尤為煩也若得左右瞮帶岡巒形勝最為上地地勢好則居之安

廣惠子曰看地形向背擇取好處立正堂三間為寢室梁長柱高椽上著㯰〻上著泥〻乾以瓦蓋之若無瓦草蓋令厚三尺則冬温夏涼四面築墻不然塹壘務令堅厚斷風隙屋西作一格子房以待客〻至引坐勿令入寢房及見藥室恐外來者有穢氣損人壞藥故也堂後立屋兩間每間為一房門令牢固一房著藥物更造一立櫃高脚為之天陰霧氣櫃下一少火若江北則不須火也一房著藥器地上安厚板板上安器著地土氣恐損正屋東去屋十步造房三間南間作厨北間作庫庫內東墻施一棚兩層高八尺長一丈闊四尺以安食物必不近正屋近正屋則恐煙氣及人熏慮火燭尤宜防慎於厨東作屋二間為弟子家人寢處

於正屋西北立屋二間通之前作格子充料理晒
曝藥物以籬院隔之又於正屋後一十步外立屋
二間椽梁長壯柱高閒潤以安藥爐更以籬院隔
之外人不可至也西屋之南立精屋一間安功德
充念誦入靜之處中門外水作一池可半畝餘深
三尺水常令滿種芙蕖菱芡繞池岸種丼蓿花既
堪採食兼可閱目怡閑也
如虛千曰鷄鳴時起就卧中導引導引訖櫛漱即巾
巾後正坐量時候寒温喫點心飯若粥等若一飯
者先飯食服下藥酒消息訖入靜燒香靜心不始
氣者亦可念誦洗雪心源息其煩慮良久事訖行
出徐徐步庭院間散氣地濕即勿行也屋下東五
步令氣散家事付與兒子不得關心所營退居去
家百里五十里但時知平安而已應緣居所要並
令子弟支料頓送勿令數數往來憒鬧也一物不
得在意營之平居不得嗔不得大語大叫火用力
飲酒至醉並為大忌四時氣候和暢之日量其時
節寒温出門行三里二里及三百二百步為佳量

力行。但勿令氣乏氣喘而已。親故鄰里未相訪問。携手出遊百步。或坐量力宜談笑簡約其趣得歡適。不可過度。人性非合道者焉能無悶。悶則何以遣之。還須畜大百卷書易老莊等。悶來閱之。殊勝閑坐。衣服但麤縵可禦寒暑而已。第一勤洗浣以香霑之。身數沐浴務令潔淨。則神安道勝也。所將左右供使之人。或得清淨弟子精選小心少過譏謹者。自熟事閑無物相惱令人氣和心平也。凡人不能絕嗔得無理之人易生嗔喜。始入道之者

如虛子曰。屋宇宅院成後不因崩損雖有修造及屋動土二尺以下即有土氣。慎之爲佳。初造屋成恐有土木氣。待泥乾後於庭中醮祭訖。然後擇良日入居。居後明日燒香結界發願。願心不退轉。早悟道法成就功德。藥無敗壞。結界後平旦以清水漱口後東南方左轉誦言紫沙迦羅。又到西南角言你自受殃。一一如是滿七遍。盜賊皆息心不爲害也。或入山野亦宜作此法。或在道路逢小賊作障難即定心作降伏之意。呪言紫沙迦羅紫沙迦羅

一氣盡為度亦自散也此法是釋門深秘可以救護衆生大慈悲故不用令孝子弋獵魚捕之人入宅不用輙大叫喚每種樹木量其便利不須等閑漫種無益柴炭等並年支不用每日令人出入門巷惟務寂然

一三道人曰凡居常獨卧欲為性命之學以生死為憂者須每未旦雞未鳴鳥未噪人未動之先陽氣清盛即宜起坐衾中收此氣以自養中者壽上者仙即不獲玄功者亦于死後帶得去東坡集載老人曰惟五更早起可以勾書自家事盖謂此

清介子曰凡人居止之室必須用密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿强忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不隨或角弓反張或失音不語者皆由于此是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水瀆令人聾盲

如虛子曰若虛勞久病金傷之體實循故室陋巷倘若無趨避之策風狂雨驟其何以禦之耶盖肺主

皮毛司腠理開闔金受大賊則衛護欵固之令失權六淫之邪易乎侵襲輕則入于皮膚但為嚏嗽涕咳諸候惟以身表溫暖腠理疎諮不干真氣或可消散甚則入于經絡表有頭痛發熱身寒脊強不即發汗則必入裏而為潮汗閉溢滿渴譫等症不即下之邪何以越然以尪羸之軀幾斃之氣而復任此猖狂虐虐之禍豈旋踵而至哉噫備而慎起居而或犯此是亦促命之殺車鉅也慎之

一三道人曰居家常欲小勞但不可自強所不堪耳

流水不腐戶樞不蠹連動故也

飲食

如虛子曰食飲須識罪福不可為口腹攖命所有資身在藥菜而已料理如法殊益於人枸杞甘菊犬牛膝苜蓿商陸白蒿五加服石者不宜與商陸以上藥三月以前苗嫩時採食之或煮或齏或炒或燴悉用土蘇醎豉汁加米等色為之下飯甚良蔓菁作齏最佳不斷五辛者春秋嫩韭四時採薤甚益麵雖擁熱甚益氣力但不可多食致令悶憒料

理有法節而食之百沸餺飥蒸餅及羔索餅起麵等法在食經中白粳米白粱黃青粱米常須貯積又料一年炊飯煑粥亦各有法並在食經中菉豆紫蘇烏麻亦預宜貯俱能下氣其餘食醬等食之所要皆須貯畜若肉食者必不得害物命但以錢買猶愈於殺第一戒慎勿殺若得肉必須新鮮似有氣息則不宜食爛藏損氣切須慎之戒之

一三道人曰常讀養生書称肉補人莫過孔酪牸牛當多畜之然富貴始能至有謂雞毒在心宜之

鷄尖心去知頭者害[illegible]

物之死皆毒于肝者未云[illegible]而入無病肝豈能害哉菜以度著作疊至妙又春韭四時雍俱耿腎氣不可不常食麵養人而益氣力宜青氣弱者雞消養豆子蘊芝蘇皆能下氣薄荷[illegible]熱俱當多畜以備日用

抱朴子曰凡飲食宜節食飲欲而少不欲頻而多常欲令飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺饑則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂

入腹當食須去煩惱（暴數為煩侵觸為惱）如食五味必不得
暴嗔多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生
百病常須少食肉多食飯及少葅菜并勿食生菜
生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麵使塞氣孔勿食
生肉傷胃一切肉惟須煮爛停冷食之食畢當漱
口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿漱
口令人口氣常臭作䘌齒病又諸熱食鹹物後不
得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽熱食汗出勿當
風發痙頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩

面令津液通流食畢當行步躊躇行畢使人以粉
摩腹上數百過則食易消大益人令人能飲食無
百病然後有所修為為快也飽食即臥乃生百病
成積聚飽食仰臥成氣痞作頭風觸寒來者寒未
解食熱食成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽
食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須日在巳
時食之訖則不須飲酒終身無乾嘔勿食父母本
命所屬肉令人命不長勿食自己本命所屬肉令
人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋漏水墮諸

脯肉上食之成癥瘕暴肉作脯不肯乾者害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害人腹內有寳病勿食鯪鯉魚肉害人濕食及酒漿照上看視不見人物影者勿食之成症若已食腹脹者急以藥下之每十日一食葵葵滑所以通五臟擁氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多多則頻吐之為善勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃漬髓蒸筋傷神損[illegible]

不可令人扇涼皆即得病也醉不可露臥及臥黍穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘖或生瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交接小者面䵟咳嗽大者傷絕臟脉損命凡人饑欲坐小便若飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳

如虛子曰夫飲食所以養生過則傷脾若過極則亡

所以資生者也。何則痰火之病，始于水涸火炎金傷。金既受傷，則木寡于畏，其不凌脾者鮮矣。以脾受木賊，則運化之機自遲，而復不能節其飲食，以致傷而復傷。輕則變爲吞酸，重則痞滿痰痛。病體復加有此，則亦難乎其爲治也。盖欲攻積則妨正，欲溫中則動火，涸消導則反損脾，三者之法豈其宜乎。況入藉水穀之氣以爲養，土受木賊，則不能運化精微，上歸于肺，輸佈五臟，以養百骸。自是形容日減，肌肉日消。其人即然欲能食，無乃食多而已，是何益耶。此調攝之一關也，可不謹哉。

一三道人曰：太飢傷脾，太飽傷氣。盖脾藉于穀，飢則米穀自運而虛脾，氣轉于脾，飽則脾以食充而塞氣。故學道之士，先飢而食，所以給脾；食不充脾，所以養氣。

又曰：五味不欲偏多。酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多傷腎。凡傷之，即損壽。

道人蒯京，年一百七十八而甚丁壯。言人當朝朝服食玉泉、琢齒，使人有顏色，去三蟲而堅齒。玉泉者

口中津也。朝旦未語。早漱津令滿口乃吞之。琢齒
二七遍。名曰練精。
稽康云。穰歲多病。饑年少疾。信哉不虛。是以關中土
俗好儉。廚膳餚羞不過菹醬而已。其人少病而
壽。江南嶺表。其處饒足。海陸鮭餚無所不備。土俗
多疾。而人早夭。北方仕子遊宦至彼。遇其豐贍。恣
口食啖。夜長醉飽。四體熱悶。赤露眠臥。宿食不消。
未逾朞月。大小皆病。或患霍亂腳氣脹滿。或寒熱
瘧痢。惡核丁腫。或癰疽痔漏。或偏風猥退。不知
療以至於死。凡如此者。比肩皆是。惟云不習水土。
都不知病之所由。靜言思之。可為大息。
凡遇山水塢中出泉者。不可久居。飲食作癭病。又深
陰地冷水不可飲。必作痎瘧。
知處子曰。夫四氣以酒為先者。蓋以味甘適口。怯悍
壯志。賓朋無此不可申其款爾。然聖人以酒為人
合歡。又曰。惟酒無量不及亂。若此觀之。古人制酒
惟懽情適況而已。可恣飲而至亂乎。今之貪者。以
酒為漿。以亂為常。必至酩酊而後已。尤一醉之間

百事徇異肆志顛狂或助慾而色膽如天或逞威而雄心若虎或以新薰故罵詈不避親踈或認假作真鬪毆無畏生死或傷其天性或敗壞人倫乖名喪德無所不為甚而忘形仆地促其天年者藉藉酒之酷厲奚啻鶴螻也哉況人既病水則火已萌其焰矣盃酒下咽即猶薪爐然以熇黃酒海燎原其可量乎蓋酒之為性慓悍升浮氣必隨之痰鬱于上溺濇于下渴必恣飲寒涼其熱內鬱肺氣大傷輕則咳嗽齁喘重則肺痿癆瘵其大寒凝海惟酒不冰明其性熱獨冠群物藥家用之惟藉以行其勢尓人飲多則體弊神昏其毒可知矣且麴中以諸毒藥助其勢豈不傷冲和損營衛耗精神竭天癸而夭夫人壽耶

嘗〻予曰凡平旦點心飯訖即自以熱手摩腹出門庭行五六十步消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩〻行勿令氣急行訖還牀偃卧四展手足勿睡頃之氣定便起正坐喫五六顆蘇煎棗啜半升以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱即吃

麥門冬竹葉茅根等飲之性將理食飽不得急行及饑不得大語遠喚人嗔喜卧睡覺食散後隨其事業不得勞心勞力覺肚空即須索食不得忍饑又不得食生硬粘滑等物多致霍亂秋冬間緩裹腹之中微似不安即服厚朴生薑等飲如此將息必無橫疾

調攝

彭祖曰道不在煩惟能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而兼之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死

凡人不能無思當以漸遣除之

彭祖曰和神導氣當得密室閉戶安床煖席高枕正身偃卧瞑目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此鄰於真人也每旦夕旦夕者是陰陽轉換之時凡旦五更初煖氣至頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至凜凜然時乃至冥坐睡倒足下生氣至名曰陽消而陰息旦五更初煖氣至暮日入後冷氣至當出入天地日月山川江海人畜草木一切萬物體中代謝

往來無時休息進退如晝夜之更迭
如復水之潮汐是天地消息之道也○面向午展兩
手於腳膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣
凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣故老子經云玄牝之門天地之根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣也
良久徐以手左托右托
上托下托前托後托瞋目張口叩齒摩眼押頭拔
耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也○雙作雙作反手為
之○用意掣足仰振數八十九十而止仰而徐徐定
心○作禪觀之法閉目存思想見空中太和元氣如
紫雲成蓋五色分明○下入毛際漸漸入頂如雨初
晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四
肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺腹中有聲
汩汩然後專心思存不得外緣斯須即覺元氣達於
氣海須臾則自達於湧泉則覺身體振動兩腳蜷
曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通二通乃至日
得三通五通則身體悅懌面色光輝鬢毛潤澤耳
目精明令人食美氣力強健百病皆去五年十年
長存不忘得滿十萬通則去仙不遠矣人身虛無
但有遊氣氣息得理即百病不生若消息失宜即

諸病競起若攝養者須知調氣調氣方療萬病大患百日生眉鬚自餘者不足言也凡調氣法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰卧牀鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡還從鼻細細引入出氣一如前若閉口以心中數數令耳不聞恐有悞亂兼以手下籌能至千則去仙不遠

天陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食間即調如其不得好瘥明日依式更調之

按摩

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉扭捩如洗手法　兩手淺相叉翻覆向胸　兩手相捉共按髀左右同　以手如挽五石力弓左右同　兩手相重按髀徐徐捩身左右同　作拳向前築左右同　作拳卻頓此是開胸左右

同。如拓石法。左右同。以手反槌背上。左右同。

兩手據地縮身曲脊。向上三舉。

兩手抱頭宛轉髀上。此是抽肩。

大坐斜身偏欹如排山。左右同。

大坐伸兩脚。即以一脚向前虛掣。左右同。

兩手拒地廻顧。此虎視法。左右同。

立地反拗身三舉。

兩手急相叉。以脚踏手中。左右同。

起立以脚前後虛踏。左右同。

大坐伸兩脚相當。手勾兩脚。伸脚著膝中。以手按左右同。

右十八勢。但是老人日別能依此三遍者。一月後百病除。行及奔馬。補益延年。能食眼明。輕健不復疲乏。

老子按摩法

兩手捺髀。左右捩身二七遍。

兩手捻髀。左右紐肩二七遍。

兩手抱頭。左右紐腰二七遍。

左右掉頭二七徧。兩手托頭二一舉之。

一手抱頭一手托膝三折左右同。

一手托頭一手托膝從下向上三徧左右同。

兩手攀頭下向三頓足。兩手相捉頭上過左右

三徧。兩手相叉托心前推却挽三徧。

兩手相叉著心三徧。曲腕築肋挽肘左右亦三

徧。左右挽前後拔各三徧。舒手挽項左右三徧。

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三徧。

手摸肩從上至下使遍左右同。

兩手空拳築三徧。兩手相叉反覆攪[illegible]

外振手三徧內振三徧覆手振亦三徧。

摩紐指三徧。兩手反搖三徧。

兩手相叉上下紐肘無數單用十呼。

兩手相叢三徧。兩手下頓三徧。

兩手相叉頭上過左右申肱十徧。

兩手拳反背上掘脊上下亦三徧。搖揩之。

兩手反捉上下直脊三徧。覆掌搦腕內外振三

徧。覆掌前聳三徧。覆掌兩手相叉交橫三徧。

囊掌横直。即聳三徧。

若有手患冷澁上打至下得熱便休。

舒左脚。右手承之。左右捺脚從上至下直脚三徧。

右手捺脚亦爾。　前後捩足三徧。

左捩足。右捩足。各三徧。　前後却捩足三徧。

直脚三徧。　紐䏶三徧。

內外振脚三徧。　若有脚患冷者打熱便休。

紐䏶以意多少頓脚三徧。　却直脚三徧。

虎據左右紐肩二徧。　推天托地左右三徧。

左右排山負山拔木各三徧。　舒手直前頓户手

三徧。舒兩手兩膝亦各三徧。　舒脚直反頓申手

三徧。　捩內脊外脊各三徧。

嗇神

老子曰。人生大限百年。節護者可至千歲。如膏小炷之與大炷。衆人大言而我小語。衆人多煩而我小記。衆人悖暴而我不怒。不以俗事累意。不臨時俗之儀。淡然無為。神氣自滿。以此為不死之道。天下莫我知也。勿謂闇昧。神見我形。勿謂小語。鬼聞我聲。

彰犯禁滿千地收其形人為陽善人自報之人為陰善鬼神報之人為陽惡人自治之人為陰惡鬼神治之故天不欺人示之以影地不欺人示之以響人生天地氣中動作喘息皆應於天為善為惡天皆鑒之人有修善積德而遭凶禍者先世之餘殃也為惡犯禁而遇祥福者先世之餘福也故善人行不擇日至凶中得凶中之吉入惡中得惡中之善惡人行動擇時至吉中反得吉中之凶入善中反得善中之惡此皆自然之符也

中正子曰既屏外緣須守五神（肝心脾肺腎）從四正（言行坐立）畢不得浮思妄念心想欲事惡邪火起孔子曰思無邪也常當習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟仍於每旦初起面向午展兩手膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每食以氣為主也凡心有所憂不用深憂心有所憎不用深憎並皆損性傷神亦不用深讚不用

深毀。常須運心於物平等。如覺偏頗。尋改正之。居貧勿謂常貧。居富勿謂常富。居貧富之中。常須謹道。勿以貧富易志改性。識達道理。似不能言。有大功德。勿自矜伐。美藥勿離手。善言勿離口。常以深心至誠。恭敬於物。慎勿詐善以悅於人。終身為善為人所嫌。勿得起恨。事君盡禮。人以為諂。當以道自平其心。道之所在。其德不孤。勿言行善不得善報。以自怨仇。居處勿令心有不足。若有不足。則自靜之。勿令貪欲入。知止足。天遺其祿。壽至之。

[illegible]多求多欲。則心亂而為害者。夫人之[illegible]多矣。當由不能養性平康之日。謂言常然。縱情恣慾。心所欲得。則便為之。不拘禁忌。欺罔幽明。無所不作。自言適性。不知過後一一皆為病本。及兩手摸空。白汗流出。口唱皇天。無所逮及。皆以生平粗心。不能自察。一至於此。但能內省身心。則自知見行之中。皆畏諸病。將知四百四病。身手自造。本非由天。及一朝病發。和緩不救。方且誹謗醫藥無效。神仙無靈。故有智之人。愛惜性命者。當自思念。深生恥

偎時識身心常修善事也

黄帝問曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰者時代異耶將人失之耶岐伯曰上古之人其知道者法於陰陽和于術數飲食有常節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖之教下也謂之虛邪賊風避之有時恬惔虛無真氣從之精神守內病安從來

抱朴子曰房中之要上士知之可以延年除病其次不以自伐不得其術者古人方之於凌杯以盛酒羽苞之蓄火又才所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深憂重恚傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即臥傷也跳走喘乏傷也懽呼哭

疰傷也積傷至盡盡則早亡是以養性之士唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不久臥立不至疲先寒而衣先熱而解不欲極饑而食食不過飽不欲極渴而飲飲不過多饑食過多則成積聚渴飲過多則成痰澼不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多唾不欲奔走車馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼

欲露臥星月不欲眠中用扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多

則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎

五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦不即覺也謂久則損壽耳是以善攝生者臥起有四時之早晚興居有平和之常制調利筋骨有偃仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法節宣勞佚有予奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意任懷自謂達識知命

不混異端。極性肆力。不勞持久者。聞與言也。雖處之過耳。電之極目。不足喻也。雖身結於留連之中。氣絕於綺紈之際。而其心焉亦安可告之。以養性之事哉。雖誰不納。乃謂妖訛也。而望彼信之。所謂以明鑒給矇瞽。以絲竹娛聾夫者也。

虛ゝ子曰。善攝生者常少思。少念。少慾。少事。少語。少笑。少愁。少樂。少喜。少怒。少好。少惡。行此十二少者。養性之都契也。多思則神殆。多念則志散。多慾則[illegible]氣乏多笑則臟傷多[illegible]

[illegible]則專迷不理多惡則憔悴無懽[illegible]二多不除則榮衛失度。血氣妄行。喪生之本也。唯無多無少者。幾於道矣。是知勿外緣者。真人初學抱元之法也。若能如此。可居瘟疫之中。無憂疑矣。

愛氣

如虛子曰。春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩形。以使志生。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆

之則傷肝。夏爲寒變。奉長者少。

夏

三月。此謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜卧早起。無厭於日。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在外。此夏氣之應。養長之道也。逆之則傷心。秋爲痎瘧。奉收者少。冬至重病。

秋

三月。此謂容平。天氣以急。地氣以明。早卧早起。與雞俱興。使志安寧。以緩秋刑。收斂神氣。使秋氣平。無外其志。使肺氣清。此秋氣之應。養收之道也。逆之則傷肺。冬爲飧泄。奉藏者少。

2

G111
K96

冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥奉生者少

廣惠子曰一體之盈虛消息皆通於天地應於物類故陰氣壯則夢涉大水而恐懼陽氣壯則夢涉大火而燔焫陰陽俱壯則夢生殺甚飽則夢與甚饑則夢取是以浮虛為疾者則夢揚沉實為疾者則夢溺藉帶而寢者則夢蛇鳥雀銜髮者則夢飛心

躁毋大將病毋飲酒歌舞將衰毋哭是以和之炁
始治之於終靜神滅想此養生之道也
実：子曰善攝生者無犯日月之忌無失歲時之和
一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之
忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房暮常護氣
也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至股
五月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至
頂純陽用事陰亦倣此故四月十月不得入房避
陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草

而臥云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿
令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍
未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收
陽禍則滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不
可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍
腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲晏臥早
起夏秋欲侵夜乃臥早起冬欲早臥而晏起皆益
人雖云早起莫在雞鳴前雖言晏起莫在日出後
凡冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿

受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣
息使寒熱平和即免患也
每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮
吉凡寅日剪手甲午日剪足甲火燒白髮吉
如虛子曰夫氣貴順而不貴逆順則百脉暢利逆則
四體愆和若以火病而復增一怒則猶欲纜而決
之波濤鮮有不覆者乎何也以虛其虛則陰陽乖
戾[illegible]不危者鮮矣且今之昧者但知[illegible]
[illegible]人[illegible]曰[illegible]

[illegible]則氣泄者[illegible]
自致者也況痰火之病始于真氣勞傷腎陰虧[illegible]
而邪熱乘虛協之故丹溪曰氣有餘便是火然所
謂有餘者非真氣之有餘謂真氣病而邪火相諂
或行而迅速或住而壅滞氣亦俱陽以陽泆陽故
陽愈亢而陰愈消所謂陰虛生內熱者以此即如
勞傷神志心血虧耗腎水枯竭君火失令相火司
權薰爍肺金之意耳況七情之氣惟怒最甚故經

曰怒則血菀于上以其情動于中氣逆于上動擾
生火之載血上錯經妄行越出上竅故鑽燧改火
撫掌成聲沃火生沸皆自無而有實動極之所致
也意以一星之火而致燎原之禍氣可逆乎

如虛子曰夫氣貴舒而不貴鬱舒則周身暢利鬱則
百脉愆和故曰喜則氣緩然緩者固有徐緩暢利
之義但不及太過皆能致息愆期而況憂思鬱結
寧不滯其氣乎氣既壅滯則鬱而為火是益為樂
金洞水之貽人既病矣則身猶敝器矣須着意護
持心當渾然無物處一可登之佳境備以世務牽
終日快快是猶錮萬古之長夜寧非昧而不覺者
乎哀哉

保形

彭祖曰每施瀉訖輒引以補其虛不爾血脉髓腦日
損致生疾病飲酒吐逆勞作汗出以當風卧濕飽
食大呼疾走舉重走馬引强語笑無度思慮太深
皆損年壽是以為道者務思和理焉口耳亂心聖
人所以閉之名利敗身聖人所以去之天老曰丈

夫慶其厚。不慶其薄。當去禮去聖。守愚以自養。斯乃德之源也。

彭祖曰。上士別床。中士異被。服藥百裹。不如獨臥。色使目盲。聲使耳聾。味使口爽。苟能節宣其宜適。抑揚其通塞者。可以增壽。一日之忌。暮無飽食。一月之忌。暮無大醉。一歲之忌。暮須遠內。終身之忌。暮常護氣。夜飽損一日之壽。夜醉損一月之壽。一接損一歲之壽。慎之。清旦初起。左右手摩交耳。從頭上挽兩耳。又引鬢。則面氣流通。如此者令人髮不白。耳不聾。又摩掌令熱以摩面。從上向下二七過。去皯氣。令人面有光。又令人勝風寒時氣寒熱頭痛。百病皆除。

老子曰。人欲求道。勿起五逆六不祥。凶。大小便向西一逆。向北二逆。向日三逆。向月四逆。仰視日月星辰五逆。夜半裸體一不祥。旦起嗔恚二不祥。向竈罵詈三不祥。以足內火四不祥。夫妻晝合五不祥。盜師父物六不祥。旦起常言善事。天與之福。勿言奈何及禍事。名請禍。臥伏地大凶。以匙筯擊盤

大凶。大勞行房露臥。欲癲病。醉勿食熱食。食畢摩腹。能除百病。熱食傷骨。冷食傷肺。熱無灼脣。冷無冰齒。食畢行步躊躇。則長生。食勿大言。大飽血脉閉。臥欲得數轉側。冬溫夏涼。慎勿冒之。大醉神散越。大樂氣飛揚。大愁氣不通。久坐傷筋。久立傷骨。凡欲坐先解脫右靴履。大吉。用精令人氣乏。少睡令人目盲。多唾令人心煩。貪美食令人洩痢。沐浴無常。不言。沐與浴不兩日。同日沐浴凶。說壽者云。是日月蝕。蝕之言落也。人除殃。活萬人與夫施同

明日月薄蝕。大風大雨。虹霓地動。雷電霹靂。大寒大霧。四時節變。不可交合。陰陽慎之。凡夏至後丙丁日。冬至後庚辛日。皆不可陰陽會合。大凶。

老子曰。凡人生疾病者。是風日之子。生而早死。是晦日之子。在胎而傷者。是朔日之子。母子俱死者。是雷霆霹靂日之子。能行步有知而死者。是下旬之子。兵血死者。是月水盡之子。又是月蝕之子。雖胎不成者。是弦望之子。命不長者。是大醉之子。不癡必狂者。是大勞之子。生而不成者。是平旦之子。意

悖者是日出之子好為盜賊貪慾若是禺中之子性行不良若是日中之子好詐及妄若是晡時之子不喑又聾若是人定之子天地閉氣不通其子多死夜半合陰陽生子上壽賢明夜半後合會生子中壽聰明智慧鷄鳴合會生子下壽尅父母此乃天地之常理也

中正子曰凡居家不欲數沐浴若沐浴須密室不得大熱亦不得大冷皆生百病冬浴不必汗出霖霖沐浴後不得觸風冷新沐髮訖勿當風勿濕縈

勿濕頭卧使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑飢忌浴飽忌沐沐浴訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即卧令人心虛饒汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦日浴朔日沐吉凡炊湯經宿用洗体成癬洗面無光洗脚即疼痛作瘾疹熱汗洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風將行病新汗解勿冷水洗浴損心包

附發汗愈病五形圖

此禽獸形圖乃漢神醫華陀所授凡人身体不安

第一虎形



作此五形圖之戲。汗出疾即愈矣。

閉氣低頭捏拳戰如虎威勢兩手如提千金輕〻起來莫放氣平身吞氣入腹使神氣上而復下覺腹內如雷鳴或七次如此運動一身氣脈調和百病不生

第二熊形



如熊身側起左右擺腳要後立定使氣兩旁脇骨節皆响亦能動腰力除腫氣三五次止能舒肋骨而安此乃養血之術也

第三鹿形



閉氣低頭拳手
如鹿轉頭顧尾
平身縮肩立腳
尖跳跌跟連天
柱通身皆振動
或三次每日一
次也可如下床
做作一次更妙

第四猿形



閉氣如猿爬樹
一隻手如扯菓
一隻腳如々擡
起　隻腳跟搏
身更運神氣吞
入腹內覺有汗
出方可罷

第五鳥形



閉氣如鳥飛
頭起吸尾閭
氣朝頂虛雙
手躬前頭要
仰起迎神破
頂

知慾

如虛子曰人均稟五常而稟卑貴賤不等皆由父母合會受氣異也得合八星陰陽又得其時者上也得合八星陰陽不得其時者中也不合八星陰陽得其時者下也不合宿不得其時則爲凡人矣合宿交會者非惟生子大貴亦利身大吉八星者室參井鬼柳張房心也是宿所在可以合陰陽凡大月十七日小月十六日不可交會犯之傷血脉凡月二十二日五日九日廿日此生日也交會令

人無疾病。

凡新浴遠行及疲。飽食醉。大喜大悲。男女熱病未差。
女子月血新產者。皆不可合陰陽熱病新瘥者死。
人有所怒血氣未定因與女合。令人發癰疽不可忍
小便交合使人淋莖中痛面失血色及遠行疲乏
來入房五勞虛損少子且婦人月事未絕而與交
合。令人成病得白駁也水銀不可近陰令人消縮。
鹿猪二脂不可近陰令陰痿也。
毋處乎四百四戀之中惟色最甚雖聖賢不能無累
孔聖氏云吾未見好德如好色者也孟子曰養心
莫善于寡慾又曰血氣未定戒之在色若此觀之
則色亦人所難制者今之膏粱逸士晝夜荒淫以
此為樂若悅蒭豢而無厭必待精竭髓枯氣匱
方乏而已殊不覺者豈其是乎是夫真水既虧則
火炎痰聚而癆瘵之症成矣當此之際猶宜存精
以復水柰火伏水沸心神浮越虛陽妄動竟不能
制而復泄其精則猶源將涸而流將息而復遺之
寧不竭乎噫病至于此非醫者之神手聚神安慮

以治病者之識心制情絕愛以調安能免于死哉

悲夫

養老

如虛子曰人之在生多違諸難無少年之時樂遊馳騁情志放逸不致於道候然自省方悟虛生終無所益年至六十將欲頤性莫測依據若抱朴子二篇中求之庶幾於道足以延齡矣語云人年老有疾者不療斯言矣其猶愚聖人之意本為是人設方[illegible]

肥壯至於年邁氣力稍微非藥不救譬之新宅之與故舍斷可知矣

如虛子曰人年五十以上陽氣日衰心力漸退忘前失後興居怠惰視聽不穩多退少進日月不等萬事零落心無聊賴健忘瞋怒情性變異食飲無味寢處不安子孫不能識其性惟云大人老來惡性不可諮諫是以為孝之道當須慎護其事每起速稱其須不得令其意負不快故曰為人子者不植見落之木淮南子曰木葉落長年悲夫栽植丹木

尚有避忌况俯仰之間得輕脱乎

清介子曰人年六十以去皆大便不利或常苦下痢有斯二疾常須預防若閉澁則宜數食葵菜等冷滑之物如其下痢宜與薑韭温熱之菜所以老人於四時之中常宜温食不得輕之老人之性必恃其老無有藉在率多驕恣不循軌度忽有所好即須稱情既曉此術宜常預慎之故養老之要耳無妄聽口無妄言身無妄動心無妄念此皆有益老人也又當愛情每有誦念無令耳聞此為要耳

又老人之道常念善不念惡常念生勿念殺常念信無念欺養老之道無於博戲強用氣力無舉重無疾行無喜怒無極視無極聽無大用意無大思慮無嗟吁無叫喚無吟嘆無歌笑無啼泣無悲愁無哀慟無慶弔無接對賓客無預局席無飲興能如此者可無病長壽不必疑也又當避大風大雨大寒大暑大霧霜霰雲旋風惡氣能不觸冒者是大吉祥凡所居之室必須周密無致風隙也夫善養者非其書勿讀非其聲勿聽非其務勿行非其

食勿食非其食者所謂猪㹠鷄魚蒜鱠生肉生菜白酒大酢大鹹也常學淡食至如黃米小豆此等非老者所宜食故必忌之常宜輕清甜淡之物大小麥麵粳米等為佳又忌強用力嚙齧堅硬脯肉反致折齒破齗之弊常不飢不飽不寒不熱善行住坐卧言談語笑寢食造次之間能不妄失者則可延年益壽矣

如虛子曰衛汎稱扁鵲云安身之本必須於食救疾之道惟在於藥不知食宜者不足以全生不明藥性者不能以除病故食能排邪而安臟腑藥能恬神養性以資血氣故為人子者不可不知此二事是故君父有疾期先命食以療之食療不愈然後命藥故孝子必深知食藥二性

清俞子曰人養老之道雖有水陸百品珍羞每食必忌於雜雜則五味相撓食之不已為人作患是以食啖鮭肴務令簡少飲食當令節儉若貪味傷多老人腸胃皮薄多則不消彭亨短氣必致霍亂夏至已後秋分以前勿進肥濃羹臛酥油酪等則無

他矣夫老人所以多疾者皆由少時春夏取凉過多飲食太冷故其魚膾生菜生肉腥冷物多損於人宜常斷之惟乳酪酥蜜常宜温而食之此大利益老年雖然卒多食之亦令人腹脹泄痢漸漸食之乃佳

中正子曰非但須知服食將息節度更須知調身按摩搖動肢節導引行氣行氣之道禮拜一日勿住不得安於其處以致壅滯故流水不腐戶樞不蠹義在斯矣能知此者可得一二百歲曰老者非老然要在於處己樂善非樂能樂在修養然後以老人不得殺生取肉以自養也

戒忌

黃帝雜忌曰旦起勿開目洗面令人目澁失明饒淚清旦勿惡言聞惡事即向所來方三唾之吉又勿嗔怒勿叱咤咄呼勿嗟嘆勿立膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對竈罵詈凡行立坐勿背日吉勿面北坐久思不祥凡欲行來常存魁罡在頭上所向皆吉若欲征戰存斗柄在

前以指敎吉。勿面北冠帶凶。勿向西北唾犯魁罡
神凶。勿欬唾。唾不用遠。成肺病。令人手足重及背
痛。欬嗽亦勿向西北大小便。勿殺龜蛇。勿怒目視
日月。令人失明。行及乘馬不用回顧。則神去人。不
用鬼行踏粟。凡過神廟慎勿輒入。入不恭敬。不得
擧目恣意顧瞻。當如對嚴君焉。乃享其福。不爾遭
禍。亦不得返首顧視神廟。見龍蛇。勿興心驚怪。亦
勿注意瞻視。忽見鬼怪變異之物。即強抑之。勿
咒曰。見怪不怪。其怪自壞。又路行及衆中見殊

異文[illegible]之[illegible]當[illegible]殊之物。無問室山
曠野諸人廣衆之中。皆亦如之。凡山水有沙蝨。
勿在中浴。害人。欲渡者隨驢馬後急渡。不傷人。有
水弩處。射人影即死。欲渡者以物打水。其弩即散。
急渡不傷。凡諸山有孔穴。入採寶者。惟三月九月。
餘月山閉氣交。犯死。凡人空腹不用見尸。臭氣入
鼻。舌上白起。口常臭。欲見尸者。皆須飲酒。見之能
辟毒。凶行觸熱。途中逢河。勿洗面。生烏䵟。
如虛子曰。凡在家及外行。卒逢大飄風暴雨震電昏

暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未覺於後不佳矣又陰霧中不可遠行

華先子曰濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣恐中風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛

真人曰欲求長生服諸神藥必須先斷房室肅淨浴薰香不得往喪孝家及產乳穢慎之慎之

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色讌內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精氣薄惡血脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以五味胎傷孩病而脆未得堅淩縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免

當今少百歲之人者豈非所習不純正也
廣惠子曰俯心既平又須慎言語凡言語誦讀常想
聲在氣海中也臍下每日初勿言語讀誦寧待平旦
旦起欲專言善事不欲先計較錢財又食不得語
語而食者常患胸背痛寢卧勿多言笑寢不得語
言者言五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語
若語須住脚乃語行語則令人失氣冬至日止可
語不可言自言曰言答人曰語有人來問不可不
答自不可發言也仍勿觸冷開口大語為佳

虛子曰夫諸慾之內惟財利之人多蓋人非財則
無以治其生故諺云財與命相連然財固人之所
用但以輕重較之則財又輕于命也何則人既病
大則危如纍卵善調則生失調則死豈常病可例
視乎必靜心寡慾凝神定慮毋以纖物煩擾心君
庶火息水恬病或可瘳于此而夜〻汲〻終日營
〻致天君失泰而相火熛權勢必燎原矣利可趍
手利可不戒乎
虛〻子曰凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧墻

北亦勿安床凡欲睡勿歌詠不祥起上床坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燈燭令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤鼻乾夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾夏不用露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風冬夜勿覆頭得長壽人每見十步直墻勿順墻卧風利吹人發癲及體重人卧勿跂牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血色屈膝側卧益人氣力按孔子不尸卧故曰睡不厭踧覺不厭舒凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜魘勿燃燈喚之定死無疑闇喚之吉亦不得近前急喚凡夢惡不須說旦以水面東方噀之呪曰惡夢著草木好夢成珠玉即無咎矣又夢之善惡並勿說為吉

隱身子曰居家常戒約內外長幼有不快即須早道勿使隱忍以為無苦過時不知便為重病遂成不

救小有不好即按摩挼捺令百節通利泄其邪氣
凡人無問有事無事常須日別蹋脊背四肢一度
頭項苦令熱蹋即風氣時行不能侵人此大要妙
不可具論
抱朴子曰至於居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭
乃患害之源但令雅素淨潔無風雨寒濕為佳衣
服器械勿令珍玉金寶增長過失使人煩惱根深
廚膳勿脯肉豐盈常令儉約為佳然後行作鵞王
步語作含鐘聲眠作獅子卧每一日曾除歎云美食
須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎
息守五臟氣至仙骨成又歌曰日食三箇毒不嚼
而自消錦繡為五臟身著糞掃袍
老子曰謝天地父母常以辰巳日黃昏時天晴日淨
掃宅中甲丙壬之地燒香北向稽首三遍口勿
語但心中念耳舉家皆利嘿云曾孫某乙數負皇
天之氣象上帝之始頤合家男女大小前後所犯
罪過請為消除凶惡在後進善令某家大小身體
安生氣還常行此道大吉利除災殃

老子曰正月朔日曉亦可於庭中向寅地再拜呪曰。洪華洪華受大道之恩。太清玄門。願還某去歲之年男女皆三過。自呪常行此道可以延年。

呂真人安樂歌曰。雙關一度理三焦。左肝右肺如射鵰。東脾西胃須單托。五勞七傷四顧搖。鱣魚擺尾驅心病。手板脚挺理腎腰。大小朝天安五臟。漱津嚥納指雙挑。一時如此作三度。方繞把火遍身燒。

有人十二時中用意取延年百病消。行則措担於遠送往則凝時於太虛。坐則調真息臍下之之氣。臥則守

3

V
G111
K96

延齡篇引

夫延齡者必先却病前篇所論日用自養何病之至亦何用却之方惟是淫于嗜者終不能節以至于病感于逸者終不能遏以至于病會于得者終不能解以至于病數于困窮厄

之命與造化鬪狠耶抑吾自㕥吾命爲鬪狠耶且夫至于既病而延醫已爲難矣必也將然而急用乎猶庶幾艾安況已現哉故取成法圖論與之共世之憂性命之士共之

應圓題

新鐫五福萬壽丹書[illegible]篇

功藥

豫章雲林如虛子龔居中纂著
南州友人賓之子喻龍德鑒定
晉陽友人調元子林大經閱訖
虎林門人中止子傅世方參訂
晉陽門人清介子朱邦熏彙成
同邑門人廣惠子鄭之僑增補
金陵書林　周如泉　刻

于謀獲者終不能安以至于病而萬病生矣貧賤不脩以待富貴乃富貴未得而身以貧賤病以貧賤終且奈何少不脩以待壯有未壯而以少病以少終者矣壯不脩以待老有未老而以壯病以壯終者矣且奈何終者多矣

不終者固自若也少之必壯而壯之必老也固也少即不病壯必病矣壯即不病老必病矣能逃之天地外乎至貴富病貧賤亦病造無分矣且奈何既不能防之未病之先又不思却之已病之後齡從何延哉豈歎以其吾生

太清祖師尊真形



治腹痛官寒冒暑
端坐以兩手抱臍
下待丹田温煖行
功運氣四十九口
服藥用正氣湯蒼
朮香附陳皮川芎
白芷茯苓神曲紫
蘇葛薑草亭各等
分水煎服

李老君撫琴圖



治久病黃腫[illegible]
以兩手按膝盡力
搓摩存想候氣行
遍身後運氣四十
九口則氣通血融
而病除
服藥用皂礬丸綠
礬煅過陳皮蒼朮
各二兩砂仁枳殼
檳榔人參各三錢
乾姜二錢共為末
棗肉和搗為丸早
晚各一服每服四
十九丸米湯下忌
魚鷄生冷酒麵食
鹽百日

徐神翁存氣開關法



治肚腹虛飽實空用兩手搬兩肩收目左視運氣十二口再轉目右覷呼吸同前

服藥用保和丸山查肉二兩神曲炒半夏薑汁製茯苓各一兩蘿蔔子炒陳皮連翹各五錢共為末以神曲打糊為丸每服三五十丸白湯下

鐵拐仙指路訣



治癱瘓主完用右手指右以目左視運氣二十四口左腳前指左右視運氣二十四口右腳前

服藥用順氣散麻黃陳皮烏藥殭蠶川芎白芷枳殼各一錢桔梗乾薑甘草各五分生薑三片水煎服

何仙姑久久登天勢



治絞腸沙痛難忍坐以兩手抱膝齊胸左右足各蹬數九次運氣二十四口服藥用薑湯多飲探吐之

白玉蟾虎撲食形



治絞腸沙以肚腹着地腳手着力朝上運氣十二口手腳左右搖動三五度後坐定氣行功貳十四口服藥用土硃白礬各伍分研和冷水一碗攪渾略澄取服之立止

丘長春攪轆轤法



治背膊疼痛高坐
將左右脚斜舒两
手掌按膝行功運
氣十二口日行三
五次
服藥用通氣湯藁
本防風川芎各一
錢羌活獨活各二
錢蔓荊子六分甘
草五分水煎服

馬丹陽週天火候訣



治元氣衰敗坐定
用雙手先兩膝熱
揉目後用柱定兩
腸下行氣攻其氣
上昇運氣十二口
服藥用人參黃芪
湯人參黃芪白朮
當歸各二錢陳皮
茯苓甘草各一錢
姜棗水煎服

張紫陽搗碓勢



治肚腹膨脹雷鳴遍一疼痛先以兩手托天脚踏四地豎起不動運氣九口服藥用寬中湯紫蘇梗桑縮砂枳殼青皮陳皮檳榔木香半夏蘿蔔子厚朴蒼术澤瀉木通各等分生姜三片不煎服

黃花姑卧冰形



治色勞虛怯側卧左手枕頭右手捏拳向腹往來擦摩右脚在下微拳左腿壓上習睡收氣三十二口漫運氣十二口服藥用建中大補湯人參白朮茯苓白芍熟地黃〻芪各一錢當歸川芎杜仲從容故芷各七分甘草肉桂各三分姜棗水煎不拘時服

漢鍾離鳴天鼓法



治、頭昏嗟耳鳴生閉氣用雙手掩耳擊天鼓三十六通復叩齒卅六遍服藥用加味白虎湯煆石羔三錢知母二錢製半夏甘草各一錢麥門冬八分竹葉十片粳米一撮生姜二片水煎服

曹仙姑觀太極圖



治大腸壅痛此者住上將日閉息氣持心火降湧泉穴腎水提上崑崙一時行三次每放火三十六口服藥用明目流氣飲當歸白芎生地黃龍胆草柴胡黃連枝子丹皮各一錢大黃酒製九蒸九晒三錢水煎服

尹清和睡法



治脾胃虚弱五穀不消以身仰目和脚架左脚一直舒两手撒肩肚勝作来行功还氣六口服藥用健脾丸白术土炒枳实炒陳皮麥芽炒神曲炒山楂[illegible]參蒼术炒各一两厚朴製八錢木香五錢為末陳米[illegible]糊為丸每服六七十鹽[illegible][illegible]送下

李栖蟾散精法



治精滑梦遗端坐叙起两脚搓摩[illegible]脚心令热施功[illegible]氣左右各三十口放散精不走服藥用固精丸[illegible]知母炒黄柏各一两煅牡蛎煅龍骨芡实蓮蕊茯苓遠志山茱萸肉各三两為末蜜丸硃砂為衣每服五十丸空心淡鹽湯下

張真奴神注圖



治心處疼痛端坐兩手按膝用意存中右視左提運氣十二口左視右提運氣十二口服藥用卻痛散五靈脂蒲黃炒當歸石菖蒲各一錢肉桂木香各八分水煎入鹽醋少許

魏伯陽破風法



治年久癱瘓端坐右手作拳主右腳左手按膝舒拳存想運氣於患處左右各[illegible]服藥用全生虎骨散當歸赤芍川續斷白术藁本虎骨各一兩烏稍蛇肉五錢為末每服二錢溫酒下

蘇道光摩踵形



此專養元精補益虛損用手搽左腳心熱運氣二十四口發以手摟右腳心熱行功如左

服藥用龜鹿二僊膏龜板五斤鹿角十斤枸杞子三十兩人參十五兩以罐如法熬膏每酒化服二錢至三四錢空心下

曹僊翁開胸訣



治胸膛痞悶八字又定將兩手相叉向胸前往來擦摩無慮遍數運氣二十四口又法以左手用力向左而右手亦用力隨之頭則力向右而目力右視運氣九口換手同

服畢用寬中散紫枳殼桔梗茯參半夏陳皮厚朴香附砂仁生姜水煎服

王玉陽散痛法



治時氣遍身作疼
正身踏定將右脚
向前左脚向後兩
手握拳主脛運氣
二十四口左右行
功同
服藥用人參順氣
散陳皮枳殼烏藥
羌活各錢川芎
桔梗白芷麻黃人
參甘草各七分生
薑[illegible]

麻姑磨疾訣



治氣脈不通左兜
左邊氣脈不通右
手行功意引在左
右邊氣脈不通左
手行功意引在右
各運氣五口
服藥用木香流氣
飲半夏青皮甘草
義术梹郎香附草
界白並木瓜人參
赤苓木通霍香丁
香陳皮紫蘇肉桂
厚朴未伏皮木香
麥門冬白术烏藥
生姜棗子煎服

張果老抽添火候圖



治三焦血熱上身眼目昏暗正坐用手摩熱擦輪后按兩膝閉之息坐候氣定為度運氣九口

服藥用菊花散甘菊花羌活木賊黃連川芎荊芥防風當歸白芍蔓荊子黃芩甘草水煎食後服

陳自得大睡功



治四時傷寒側臥拳起兩腿用兩手擦摩極熱兜住陰及囊運氣二十四口

服藥用羌活如聖散羌活獨活防風各一錢白芷陳皮紫蘇山查草果乾葛半夏蒼木柴胡黃芩川芎各八分甘草五分姜三片葱三根水煎熱服取汗

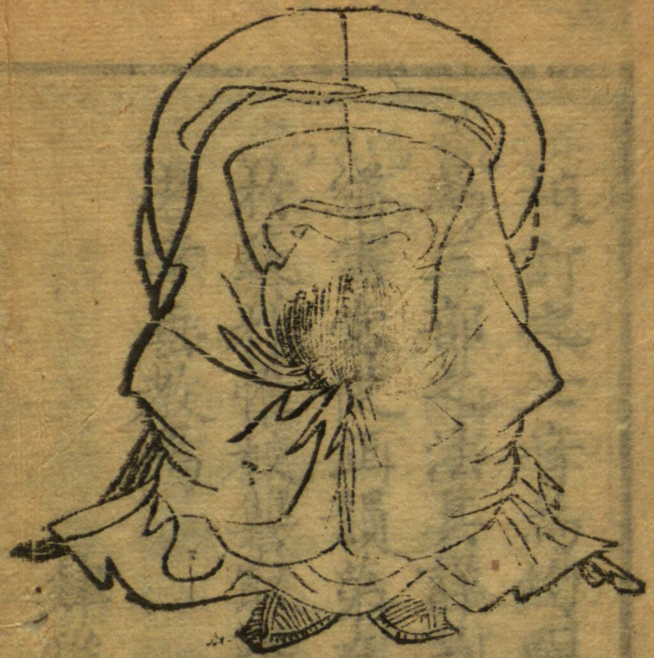
石杏林煖丹田法



治小腸氣疼痛盤坐以兩手相搓摩令極熱後向丹田行功運氣四十九口

服藥用加味三香散豬苓澤瀉白朮茯苓官桂茴香檳郎金鈴子橘核仁木通水煎入食鹽少許服

韓湘子活人心形



治腰曲頭搖立定低頭彎腰如揖拜下行功其手須与腳尖齊運氣二十四口

服藥用舒經湯羌活防己姜黃白朮海桐皮當歸白芍各一兩草草炒各半半每服三分姜[illegible]片煎服

昭靈女行病訣



昏疼痹腿脚疼痛
立定左手舒指右
手裡背肚運氣二
十四口
服淡用防風天辰
散天麻防辛草烏
頭其草川芎羌活
當晴门芷白附子
剃芥纏谷丘子滑
汤一動共勿未熱
酒化壽少許調藥
盞分知至一才服
電藥力運行氣麻
四度

呂純陽任脈訣



猴治百病將兩手
按日月兩旁穴九
次遲氣九口又法
兩手務膝左右紐
靈每運氣十四口
藤蕙閏威靈仙一
味于冬月丙丁戊
巳日無取陰乾搗
師焉未溫酒調下
二錢是茶若宜于
不聞不声房採之
君良餌沓宜心服
身無瘟瘦秋無痨
剃百病俱豆

陳希夷降牛望月形



壽狀走精〻砍走
時將左手中指基
右臭孔內右手中
指拱尾閭吹把精
截住運氣六口
服藥用神芎陽人
參枸杷升麻川芎
遠志黃茯茸草婦
身地胃皮故芷社
伸白米洛等分加
生姜一昆達子去
心七令水煎服

孚祐帝君拔劍勢



治一切心疼丁宇
立定以右手揭起
視左渡左手揭起
視右運氣九口其
轉首回顱並同
服藥用落盞陽玄
胡索五靈豬燒烟
盡建凝仁各六分
良姜石菖蕭厚朴
陳皮藿香各一錢
枳殼蘇梗各六分
术煎服

徐神祖搖天柱形



治頭面肩背一切瘡疾端坐以兩手端拱於心下搖動天柱左右各運氣二十四口呵吹服藥用消風散黃芩黃連大黃白芷羌活防風金銀花連喬當歸荊芥天花粉甘草水煎服

陳泥丸拏風窩法



治漏腦疼風背坐以双手抱耳連后腦運氣一十一口合掌一十二次服藥用羌活白芷邊柴胡茯苓防風荊芥黃連澤瀉會帝白朮薑荊石羔蒼朮辛夷生地川芎藁本白韭羔湯黃芩細辛芎蠶草皂生姜水煎服

雷國勇脫靴勢



治脚腿肚腰疼痛
立完右手作扳墻
勢左手垂下右脚
向前虛蹬運氣一
十六口左右同
服藥用羌活獨活
湯羌活川芎蒼本
炒白正蘭星製當
歸神曲各一錢砂
仁桂枝防已木通
各八分生姜三片
水煎服

趙上灶搬運息精法



治夜夢遺精側坐
用雙手搬兩脚心
先搬左脚心擦熱
行功運氣九口次
搬右脚心行功同
前
服藥川土關丸人
參六錢棗仁杜[illegible]
扮五落子桔岩龍
首各五錢茯神一
而意志兩一兩半
共為末熬棗肉為
丸每服五六十个
空心遠志湯下

虛靜天師捶功



治夢中洩精仰卧用右手枕頭左手握固陰囊行功左腿自舒右腿拳曲存想運氣一十四口服潮脈養心湯人參山藥麥門冬茯神酸棗仁歸身白芍遠志肉蓮鬚各等分姜棗蓮肉水煎服

孫玄虛烏龍探爪形



治腰腿疼痛就地坐定舒兩腳以兩手前探撒兩足齊往來行功運氣十九口服藥用牛膝酒地骨皮五加皮薏苡仁川芎牛膝杜仲炒各一兩生地三兩海桐皮一兩半羌活茸草各一兩以無灰好酒如法煮熟每[illegible]二盃日嘗三四次常令酒氣不絕

高象先鳳張勢



治同前以身蹲下曲拳彎腰起手兩頂口鼻微出清氣二四口左脚向前右脚尖項左脚跟仍運氣服藥用流氣飲子烏嬌蒼术川芎當歸香附白芍陳皮半夏木香枳殼木通檳榔紫蘇甘草等分水煎服

傳元虛抱頂形



治頭昏端坐靜兩手搓熱梗抱頂閉開目凝神吹呵鼓氣升騰頂上後行功運氣十七口服藥用上好大黄酒蒸七次晒乾為末茶調二錢服之主效

李弘濟仙人玩月勢



此和氣養血使氣不亂攻將身曲下如打恭勢手足但要交又伏九左右行功各運氣手二口
服藥用和氣養血湯紫蘇薑葉一[illegible]霑赤芍當歸各一芋半夏桑白皮青皮陳皮大伏皮赤姜苓木通各八分陶桂三分甘草五[illegible]水煎服

鉄拐仙靠拐勢



治腰背疼[illegible]立住以拐[illegible]邊靠之運氣右八⅃分三四後用膝號下稀地灌進數次右同法服藥用當歸枯痛湯羌活甘草炙黄参酒浸茵陳酒[illegible]各五錢人参丹[illegible]苦参葛根蒼术各二錢防風歸身水母茯参澤瀉朱[illegible]吞三錢每服八[illegible]赤煎不拘時[illegible]

玉真山人和腎膛法



治腿疼端坐擦兩手作拳搓熱向背精門摩之數九次多為妙每次運氣二十四口

服藥用清熱勝濕湯黃栢鹽水拌炒羗活澤瀉蒼朮製杜仲炒白芍炒木瓜威靈仙陳皮各一錢牛膝八分甘草五分姜二片[illegible]煎服

4 Y
G111
K96

[illegible][illegible]相童子拜形



治同前以自坐定直舒兩腳用盤按大腿根以意引存想運氣十二口服藥用海桐皮飲海桐皮五加皮川獨活枳殼防辛杜仲牛膝薏苡仁炒各一兩半以好酒入藥煑去火毒空心午前各一服

藍采和烏龍擺角勢



治遍身疼痛端坐
舒兩脚兩手握拳
運身向前運氣二
十四口又次脚踏
完低頭兩手攀兩
脚实運氣二十四
口
服藥用暢經湯玄
手索當歸內桂各
等分為末每酒調
三四錢隨酒量須
加酒飲之囊盡性
藥

夏雲峰烏龍橫地勢



治背脊疼痛將身
曲起伏地上兩[illegible]
蹺下兩手[illegible]地打
功運氣左右各六
口
服藥用三合湯陳
皮半夏茯苓烏藥
枳殼川芎白芷羌
活防半香附蒼朮
各等分水煎服

希古循帝施威勢



治赤白痢疾以丙丁前后如揮馬指花脚亦前後左右運步行功白痢向左行氣九口赤痢向右運氣九口服藥用黃蠟丸黃蠟一兩杏仁四十粒水湯去皮尖木香五錢巴豆七粒用紙包碾去油將黃蠟化開入前藥棗和勻丸如棗豆大每服十五丸紅痢甘草湯下白痢生姜湯下

郝太古托天形



治肚腹虛腫端坐以兩手作托物狀運氣導引上提九口下行運氣九口服藥用香砂蔻皮飲苓參皮大茯皮五加皮生姜皮桑白皮枳殼砂仁白术蘿蔔子炒香木通澤瀉豬苓各等分水煎食遠服

孫不二姑搖旗形



治同前以身倚靠
直舒如取物狀昏
將右脚趨起回後
屈伸數次運氣二
十四口左右同
服藥用白芍藥湯
白芍當歸黃連各
一錢大黃二錢黃
芩[illegible]節各八分芊
羹七分木香五分
水煎服

童子拜觀音勢



治前後心疼以身
八字立定低頭至
臍前將兩手叉定
腹上運氣一十九
口
服藥用枳縮二陳
湯陳皮半夏枳實
砂仁香附木香草
豆蔻厚朴茴香玄
胡索紫蘇葉荳葉
各等分姜三片水
煎服

東方朔捉拇法



治疝氣以兩手提兩脚大拇指撥五息引腹中氣遍行身体又法手指通撥行之丸炒服藥用茴香苑八角茴香[illegible]茯苓白术山青吴茱萸炒荔枝核各一兩橘核仁二兩炒枳实八錢為細末煉蜜丸每丸重一錢五分空心細嚼姜湯送下

彭祖明目法



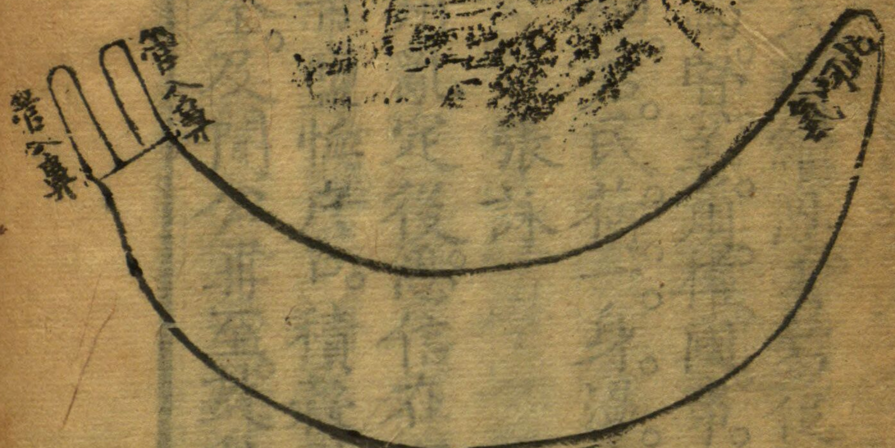
治明目矇地坐行[illegible]兩手反背伸左膝扶臍壓左腿上行五凡引肺去風久久為之夜視物如晝又法鷄鳴時以兩手擦熱熨兩目行三度以指拭目左右有神光服藥用明目地黄丸生地黄酒洗熟地黄各四兩知母鹽水炒黄栢酒炒枸杞子各二兩菟絲子酒製搗餅各一兩以半蔴滴洗沙花蒺藜炒各三兩共為末蜜丸梧子大每服八十夏月淡鹽湯下冬月酒下

二圖式

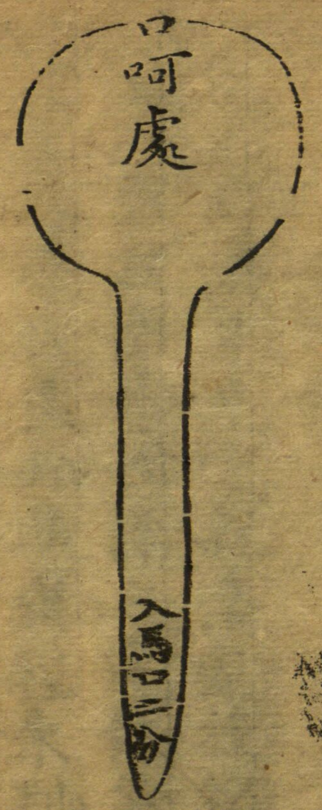


此圖專治[illegible]
[illegible]用呵臍上亦諸
女人経水不通蓋血夢遺
臍上未呵之先將麝香三聖乳香一錢孩兒条沒藥黃檀香各一錢共為細末將蜜調作餅一餅貼臍上用生姜一者切如藥餅六半个鋼厚厚用蘄艾丸如言子大不論後數燒將姜熱覺將臍內微熱即去藥就呵之先一次用此藥以後不必用

畜圖式



此圖專治紅痰晝夜不止骨烝勞熱之噎肌瘦氣騎等症若吐血者行之日愈·用阿兩臭孔入三分麥与臭孔一般大緊二豹不可出氣落紅痰每次銀木酒盃香鮮人剝雞蛋兩鶴新舞稱膿子滿切極細三味欖身碎砸或錢鍾盛碗鍋內蒸熟每早空心飯七冉吃七次每呵次可食之



入圖入在病人馬
口內進二分治流
糯晝夜不止補陽
馬口實先用黃氣
會事要頭處開

三樣圖說總論

如虛子曰每呵論病者歲次為呵數每歲一呵要足三百六十下數如病者十歲每轉十呵要三百六十呵有零寧可多呵幾呵更好不可缺數凡去呵的氣男女俱要未呵之先五七日用好酒潤白米飯與食補起他的氣方纔氣完病者得效更速若男子病用童女二八病用童男壯盛無病者呵之若丈夫病用女人呵女人病用男子呵亦可

神仙接命秘訣

一陰一陽道之体也二弦之氣道之用也二象之[illegible]交感於神室之中而成丹也萬巻丹経俱言三家相會盡矣三五合一之妙槩世學仙者皆不知下丁之處神室黄道中央戊己之門比喻中五即戊也真龍真虎真鉛真汞金木水火此四象皆屬陰陽玄牝一物也煉己築基得藥温養沐浴脫胎神化盡在此二物運用與之一毫不相干即與天地並行日月無二紀悟真云先把乾坤為鼎器次摶烏兔藥來烹既驅二物歸黄道爭得金丹不解生

一言盡三家矣千言萬語俱備三姓會合鍊[illegible]句不同其理則一而已矣但週天度數分在六十四卦之内以為筌蹄朝進陽火暮退陰符其數内暗合天機也

訣曰 此乃仙師口口相傳之秘旨也讀之讀之

一三二五與三七四九行未五十一六十三兮七十五八十七兮九迄七若人知此陰陽數便是神仙上天梯

河圖數

三五一都三箇字古今明若實然稀東三南二同成
五北一西方四共之成已自居生數五三家相見
結嬰兒嬰兒是一含真氣十月胎完入聖基

先天度數

⑩ ⑧ ⑥ ④ ②
温養火

暮退陰符

⑪ ⑨ ⑦ ⑤ ③ ①
朝屯暮蒙

⑯ ⑭ ⑫ ⑩ ⑧ ⑥ ④

茂時居右自十六起至
四止煉已之度數東李
西峰詩云河車週天
千靈正理此工夫

翻出通大

⑰ ⑮ ⑬ ⑪ ⑨ ⑦ ⑤ ③

[illegible]

德充天炁至自十六起至四至止就換於左起三至
十七止即換爐用鼎左右自二四六八十吹噓不
用上藥右邊數盡即換於左從一三五七九十一
行盡工夫吐水而種其藥週身無處不到自然為
然也即沐浴也經云採藥為野戰罷功為沐浴與
之謂也自此溫藥之後卻行溫養火候之功十月
共六百卦終身外有身矣卻行演神仙出殼之功

一日十飯不覺飽百日不食不顯機盡矣秘之秘之此二節工夫待人道週全方可行之

行之時先令病人仰面平枕口啣熱水或乳香湯一口然後令童女照前數吹之吹法先取紅鉛用破身童女所行經脈以夏布搽洗令淨或淨花亦可棖下晒乾如用時如用時將熱童便洗下晒乾收起臨用時以童便化開滴於橐籥小頭口邊入鼻內將大頭令童口使力吹之如上法病人候吹氣如液入童女氣忌葱蒜酸辣之物久久行之氣接補天年行後如覺內熱可服人乳即能解之

橐籥



附調氣治諸病法

一水潮除後患法

平時睡醒時即其端坐凝神息慮舌抵上腭閉口調息津液自生分作三次以意送下此水潮之功也津

既藏下。在心化血。在肝明目。在脾養神。在肺助氣。在腎生精。自然百骸調暢。諸病不生。此除患之功也。兼延子長生訣曰。法水潮本。關通逍遙。日夜還於中。聚結生諸病。然決通流便駐顏。

一 起火得長安法

子午二時內外視。應閉息升身。則腎中之火生矣。火為水中之金。烹而煉之。至可成丹。且百脈通融。五臟無滯。四肢康健。而三花聚也。孫真人曰。火陽得地。在夫人交媾之時。真氣通行。必在三陽交會之際。此為丈夫時邪外邪不感。壽算益延。

一 受失封金櫃法

慾動則火熾。火熾則神疲。神疲則精消而致夢失也。每寤寐之時。必要凝息定氣。以左手搓臍二七。右手亦然。復以兩手搓脇腹五七。左右搖擺三兩回。次嚥氣納于丹田。握固良久。適正出足。側臥永無走泄矣。鄭思遠真人曰。事多忘者神昏。汗多出者神脫。此是夢失。神弱。脫漏真精。乃修身之士大忌也。當勵前功。

一 形衰守玉關法

形衰枯槁。切須守爐。爐者丹田。丹田者腎前臍後也。若行住坐卧。一意不散。固守忽急。而又運用扃天之穴。自然生精。生氣生神。豈止変衰顏如童子。體爲神仙。若壯健行之。收功甚遠。

一鼓呵消積滞法

凡有因食而積者。有因氣而積者。久則脾胃受傷。醫藥難治。孰若節飲食。戒嗔怒。不使有積聚爲妙。凡有此等。便當舉身閉息。往來鼓腹。俟其氣滿緩緩呵出。[illegible]運五七次。即時通快。王穉真人曰。未遭疾時[illegible]寒陽氣。若胸膈滿寒。常用此法。不止除病散氣。[illegible]無病行之。自然真元增益。壽歲可躋。

一拜禮治傷寒法

元氣虧弱。腠理不密。則風寒傷感。患者須端坐[illegible]。[illegible]起外腎頭。如禮拜屈折至地。運用真氣。得勝發[illegible]。不六七次。汗出自愈。劉鮑一真人。未仙之日。曾感傷寒熱。行此而安。此法非止能治傷寒。即無病行之。頭目清利。容顏潤澤。

一叩齒牙無病法

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每日清晨或不拘時刻
齒三十六通則氣自固而蛀不生風邪消散談或漱
病齒雖叩卓但以舌隱舔於牙根之間用柔制剛真
氣透骨其蛀自除王真人曰欲修大道先去牙症明
齒不絕堅牢無病此須近易亦修養中至要也

一觀鼻鬢不斑法

思慮太過則神耗氣虛血散而鬢斑以子午二時握
固端坐凝神絕念兩眼含光中黃肉體追補二氣自
足蒸夫發升上腦髓下會[illegible]毛[illegible]
耳目細形俱妙與道合真張真人曰夫鼻髮鬚眉
久而行之可以積黍米而為千兒罷硏遇三品真
豈可云論

一運睛除眼害法

虛靜趺坐凝息升身瞑目兩[illegible]十二[illegible]緊閉時[illegible]開
睜逐氣每夜行五七次燻翳自散光明倍常謝冀直
人不得仙時習之可疾絕去房事得此法而行之即
愈故傳以惠于後人蓋為虛邪氣熱損犯肝經致生
癢翳運睛之法不止除昏久則可觀細書極目遠覽

時見金花乃道氣之運也

一掩耳去頭旋法

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐升身閉息以兩手掩耳摺頭五七次存想元神逆上泥丸以逐其邪自然風散邪去張元素真人未得道時頭目昏旋偏正頭痛用還丹之法不十功即痊此法不止是治須無病行之添補髓海精潔神宮久視長生之漸

一托踏應無病法

[illegible]手上托如舉大石兩腳前踏如躡實地以意內為神氣自生筋骨康健飲食消融華子元二十二勢嵌鬱歛行之狀陶隱居二十八道引水火曲升之理如神氣之走五臟自然傳送于四肢根本元固營衛強盛其功甚大不止輕身能令皮膚結實足耐寒暑

一搓塗自駐顏法

顏色憔悴良由心思過度勞碌不謹每清晨淨坐神氣沖溢自內而外兩手搓面五七次漱津塗面搓拂數次行之半月則皮膚光潤容貌悅澤大過尋常

太虛真人晚年修道耻于衰弱得此法而返老還童若咽氣通心搓熱塗面亦多有益

一閉摩通滯氣法

氣滯則痛血凝則腫治須閉息以左右手摩滯處四十九次復左右多以津塗之不過五七次氣自消散趙乙真人未仙之時曾患此病行之而愈此法不止散氣消腫無病行之上下開息左右四肢五七次經絡通暢氣血流行肌膚光瑩名曰乾沐浴尤延生之道也

凝抱固丹田法

定息抱臍子午無間動靜浮沉湛然進退旬日之間下進五谷之精真氣自生百日之功上盡九重之霄暗滌垢膩飢渴不患寒暑不侵駐顏還壽童自然真入道西華天尊守真或居天上或居人間一炷紫霞手披雲霧坐禪關

一淡食能多補法

五味之於五臟各有損益若一味過食須安一臟還虧一臟要在相均謹節謹圖與口反見傷脾食淡目

然有補耳。玄珠先生得此法而成化。古云斷鹽不妻道，孰為補腎茹增福田。却非養生之道。淡食中自有真氣。可以保命安神。

一無心得大還法

對境無好惡之心。名不可落空一心而識執之心盡無也。知識之心。又生分別。執着之心，不可有也。志公和尚無心有心。此心乃合天地。夫無心之法有事無事。常要無心。靜處喧處其念無二。又曰莫謂無心即是道。無心即隔一重關。如明鏡照一切物也。元不染着着也。

運識五臟升降法

上心腎之下。肝西肺在東。非腸非胃腑。一氣自流通。

動功六字延壽訣

春噓明目本扶肝。夏至呵心火自閑。秋呬定收金肺潤。冬吹惟要坎中安。三焦嘻却除煩熱。四季長呼脾化飡。切忌出聲聞口耳。其功尤甚保神丹。

又訣

肝若嘘時目睜睛。肺知呬氣手雙擎。心呵頂上連叉手。腎吹抱取膝頭平。脾病呼時須撮口。三焦客熱臥嘻嘻。

心呵頂上連叉手（舉手則呵，反手則呬）

呵則通於心去心家一切熱氣或上攻眼目或面色紅舌上瘡或口瘡故心為一身五官之主發號施令之時能使五官不同故孟子曰收其放心者為浩然之氣故心不動而動謂之妄、則神散而使浩然之氣不清也秋冬時常煖其褥衾不傷于心[illegible]業書局

氣寒傷心憂也蓋其心則神自清慈其心則火下降故心火降則心無不正心通舌為舌之宮舌乃心之苗為神之舍又為血之海故血少則心神恍惚夢寐不寧也冬面紅受寒故鹽多傷心血冬七十二日省鹹增苦以養其心氣也。

肝若嘘時目睜睛

嘘則通肝去肝家一切熱聚之氣故胆生于肝而胆氣不清因肝之積熱故上攻眼目大嘘三十呼一補一瀉則眼增光不生眼翳故目通肝肝乃魂之宅液

睡眼閉則魂歸宅肝為目之官秋面青受克辛多傷
肝秋七十二日省辛增酸以養肝氣

腎吹抱取膝頭平

吹則通腎去腎中一切虛熱之氣或目昏耳聾常補
瀉則腎氣自調矣故腎通耳為耳之官耳聽走精不
可聽于淫聲或破嗓者大吹三十吹熱擦腎堂主止
四季十八面黑受克耳多傷腎故季月各十八日省
甘增鹹以養腎氣

若知四氣手摩[illegible]

呬則通肺去肺家一切所積之氣或感風寒咳嗽或
鼻流涕或鼻熱生瘡大呬幾呬一補一瀉則肺氣自
然升降肺為心之華蓋最好清故肺清則不生疾也
肺通鼻為鼻之官肺為魄之宅也夏面白則受克苦
屬火肺屬金夏七十二日省苦增辛以養肺氣

脾病呼時須撮口

呼則通脾去脾家一切濁氣或口臭四肢生瘡或噎
黃脾家有積或食冷物積聚不能化故脾為食廩之
官又為血之用故飲食不調則不生血四肢不動弱

脾困。故夜則少食，睡時脾不動，以致宿食則病生矣。

脾，四季之官，為意之宅。故意不可以妄動，動則脾氣不能清也。春面黃則受克。春七十二日，省酸增甘以養脾氣。

三焦客熱臥嘻嘻

嘻則通膽，去膽中一切客熱之氣。故臥時常嘻，餘去一身之客熱。常補瀉者，胆氣自清，目不生屎。胆怕熱，四時飲食熱者少食于上膈，以使膽氣清爽也。

修身祕旨

每日不拘時候靜坐，冥神凝聚自結，勝實身坐虛處，是口傳。如此行之數月，待神氣聚完，然後行到之閭，內無所想，外無所形，恍恍惚惚，神水三降之後，覺其下丹田中金光燦爛，徐徐進尾閭，上夾脊，至玉枕，入泥丸。歷歷如有物上，熱之如火。上騰神水滴滴降下，滿其滿口，分作三咽之，如前送下丹田，循環不已，則天地在我，陰陽隨我之造化。邵子所謂"天向日中分造化，人從心上起經綸"。故此心與元始齊眉，純純全全，湛然常寂，圓陀陀，光灼灼，虛靈不昧，浩然之理全

在于斯不染纖毫之事染則神散五官不寧浩然之氣不生矣

第一篇行功指引

每於晝夜二六時中少食寬衣入于靜室先轉三轉文次方移兩膝跏趺舌抵上腭津液自生手握第三文足踵玉戶身竪正坐端然調鼻息以綿延一念規中萬緣放下注目內觀默相玄關竅內珠粟一粒正在中心寸心念不缺一性之自住杳冥昏默靜定多時是為續行並繞五行性需自相為也遠合鼻息迹

閉谷道輕提尋氣致乘存無守有如鷄抱卵如龍養珠乃得性情歸元神氣混合並至一時能奪百日之功以轉小河車數轉擦生門手九摩密户而數同提面有多解頂三八轉蹐四六叩齒四九咽九行此功皆須閉氣緊撮谷道每功一次俱要嗽津一口分津作三口嚥之或令青女使入氣海之中此行持晝夜無間百日之內即見其功自然腎水上升心火下降西風混合陰陽消長而造化無窮矣而遇身中一陽生時仍要豎脊端坐反手擦掛于氣海一念存于尾

閉鼻息。漸封谷道。輕撮。上下相應。內外分明。存于此尾閭。脊閭左右有赤白二氣。齊齊升上。輕度三關至泥丸。一口咽下。令青女送歸氣海。如此往還三次。即合採藥配合之功。依前再運六遭。以為水火燕媾之訣。共成九轉。同就一功。所栽接靈丹。煉精化氣。以散可凝神入竅。絕念忘情。靜定多時。是為沐浴。故云終再必尋冬至。身中自有一陽生。此乃活中之子時也。則此以後之功。晝夜精煉。不間。百五日功夫難知。自然神氣混融。陰陽反覆。雷轟海底。火發丹田。再露

西[illegible]滴滴頭頂降。神室氣結。杳杳冥冥凝[illegible]三花聚頂。五氣朝元。靜聽天籟之音。默飲長生之[illegible]二百日後。功倍于前。恍然虛室。靜坐三上生光。夜明如晝。此無根鐵樹開花也。勿執認念。進其功。忽見一時金蟾上下飛舞。更加猛力進煉。功程漸至人法兩忘。工夫乃入佳境。又增苦志。頃刻無停。忽見金花一輪。方圓一丈。此乃天然真火候。卻猛開口一吸。倒入中宮。以接身之神氣。再加精進。逼迫其功。至萬里無雲清寂之境。天地山河皆沒影。與太虛同體。身外

有身功已將成仙道近矣。當此之際。所氣足而神全。三室充盈。乃魂安而魄暢。逼出常世五七寸餘。有此功應急求口訣而收入。若不能收歸臍內。反遭風焉。身耗散。前功希仙遠矣。到此地位。已結胎矣。二千日足。嬰兒出現。宜加謹慎。勿放縱遊。即煉移爐換鼎之功。超凡入聖之妙道也。

修養之法。先要正已。修德修業。若正已。三正則無所不正。一切形名非正不為。一切事故非正不成。日月年常設施酬酢。未有不始于已者。一切事理頭物之要旨不由于已出者。是故進修之要道。以修已為上。又以正已為先。反身正已接入。入之者歸正。已處事事亦歸正。正已應物。物亦歸正。惟天下之一正。纔是道于下之大要。是知正已者進修之大用也。入聖之階梯也。

第二篇　靜坐工夫

精心釋累。絕慮忘情。少思寡慾。見素抱朴。易道之工夫也。心清累釋。足以盡〓慮。絕情忘足以靜世思慾俱泯。足以造道。素朴純一。足以知天下安樂之法。足

遂少食寬衣于二六時中遇閑暇則入室蟠膝靜坐心無雜想一念規中丹書云人心若与天心合顛倒陰陽止片時以心觀道道即心也以道觀心心即道也若能清心寡慾久久行之百病不生此惟秋冬至以後行之尤妙如春夏行持春乃發生之時夏乃陽氣茂盛儒云歌咏所以養性情舞蹈所以養血脉又不必靜坐宜夜眠早起廣步于庭披髮緩行以使長生食後宜動作舞蹈久久宜節慾古人冬至閉關養微陽齋戒掩身以待陰陽之所定是謂[illegible]以待若此陽氣閉藏之時不可擾動要當惟安調靜養修則春夏諸病不生情不動精固則水朝元心不動氣固火朝元性寂則魂藏木朝元情忘則魄伏金朝元四大安和則意定土朝元此謂人有五氣朝元矣經云人能常清淨天地悉皆歸

一運養心氣詩

子午披衣煖室中　凝神澄慮面朝東
二十四度鳴天鼓　叩齒三十六數同
兩手向腮勾天澤　七四摩掌潤雙瞳

須知吐納二十四　舌攪華池三咽中食

右訣每日子后午前依法運用或五七九數

運時不可大步行走

又詩

我命在我不在天　秘精養氣可延年

何須外煉金丹藥　觧得三峯勝似仙

又詩

手提金印倒騎牛　喝斷黃河水逆流

一朝吸盡三江水　運在崑崙頂上放

5 V
G111
K96

服食篇引

昔人欲以服食為仙即有之猶可遇而不可為也即可為而必第可于深山窮谷要荒殊絶之地始于不得已終于

服食之篇

雲林龔應圓題

又方擣取汁。微火煎。取五斗。下白蜜一斗。胡麻沙末二升合煎。攪勿息。手可丸即止火。下大豆黄末和為餅。徑三寸。厚半。一服一枚。日三。百日已上得益。此万最上妙。包衆方。莿道人年近二百而少。但取天門冬去心皮。切乾末之。酒服方寸匕。日三。令人不老。補中益氣。愈百病也。

天門冬丸

天門冬採得。當以酢漿水煮之。濕去心皮。暴乾擣

異獲者以為之而不可以居常日用嘗試處焉之也夫不有日用之道即有日用之為不離飲食之常而窮至道之妙盜天地之籌

精要妙以衛吾之生吾患長吾之年如今昔焉人所論者哉鄉黨有言飲服食當尋性理所宜審冷煖之適不可見彼以力我便服之初御早

未次石泥謂精粗而代皆粗
以去精者也夫人從少至長
體習五穀卒一不可一頓
遺之凡服藥物為益遲微
則無充飢之驗然積年

不已方能骨髓填實五穀
自斷令人謂之胡多之效
求目下之應時驗未之便
以絕狂穀氣始除藥未有
用又將御女形神与俗去

別以此致斃胡不怪哉故服
餌皆有次第不知其術
者非止有損年不得力其
大法必先去三蟲三蟲既
去次服草藥好得藥力次

服木藥好得力訖次服石
藥依此次第乃得遂其
藥性庶事安穩可以延
齡矣斯言也應驗匪幻
某乃以愚聞廣其所集篇

篩。以水蜜中半和之。仍更暴乾。又擣末水蜜中半和之。更暴乾。每取一九。含之。有津液輒咽之。常含勿絕。久久自可絕穀。禁一切食。惟得喫大麥。

天門冬膏

用天門冬揀去枯壞者十五斤。以温水潤透去皮心。曬乾。用淨肉十斤搗爛。每斤用水五碗。共五十碗。入銅鍋慢火熬乾三分之二。用布絞出汁。其查再搗爛。用水三十碗。再熬約減大半。又以布絞汁令淨。去查不用。將前後二汁合一處。文武火熬三滴水不散。似稀糊糕。取起至冷水中出火毒。以磁罐收貯封固。每日空心午間下晚。挑膏半盞以滾白水調開服之。冬月用酒煮。有痰用淡薑湯調。上焦熱而有痰。食後多服。一次下焦熱。小便赤澁。空心多服。一次。果妙。能滋陰降火。清肺補腎。充旺元陽。酒色之人最宜常服。極好。昔有王子単服此膏連生二十二子。壽年百歲。行步輕健。耳目聰明。

服地黄

生地黃五十斤熟擣絞取汁澄去滓微火上煎減
過半内白蜜五斤棗脂一升攪令相得可丸乃止
每服如鷄子一枚日三令人肥白
又方地黃十斤細切以醇酒二斗漬三宿出曝乾
反復内漬取酒盡止加甘草巴戟天厚朴乾漆覆
盆子各一斤擣下篩食後酒服方寸匕日三加至
二七使人老者還少强力無病延年

服黃精方

凡採黃精須去苗下節以竹刀去皮服一節隔
日增一節十日服四兩二十日服八兩空腹當
服訖不得漱口忌食熱肉五辛酥酪等並是禁
物止粳米糜粥淡食服時仰卧勿坐食即入精
令人頭痛服訖經一食頃乃起即無所畏

服黃精膏

黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令熟壓得汁
復煎去游水得一斗内乾薑末三兩桂心末一兩
微火煎看色鬱鬱然欲黃便去火待冷盛不津器
中酒五合和勻服二合食前日三服舊皮脫顏色

変光花有異鬢髪更改欲長服若不須和酒内生大豆黄絶穀食之不饑渇長生不老

服烏麻

取黒皮真檑色者烏麻随多少水拌令潤勿過濕蒸令氣徧即出爆乾如此九蒸九曝去上皮未食前和水若酒服二方寸匕日二漸漸不飢絶穀久服百病不生常服延年不老

餌栢實

栢子仁二升擣令細淳酒四升漬攪如泥下白蜜二升棗膏三升擣令可丸入乾地黄末白术末各一升攪和丸如梧子每服三十丸日二服二十日萬病皆愈

餌松子

七月七日採松子過時即落不可治服方寸匕日三四一云一服三合百日身輕二百日行五百里絶穀服成仙渇飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十丸

服松脂方

百錬松脂下篩以蜜和內筩中勿令中風日服如博碁子一枚日三漸漸月別服一斤不饑延年亦可醇酒和白蜜如餳日服一二兩至半斤

彭祖服松脂方

松脂（灰汁煮三十遍漿水煮二十遍清水煮六十遍）茯苓（灰汁煮十遍漿水煮十遍清水煮十遍）生天門冬（各五斤去心皮暴乾擣作末）牛酥 蠟 白蜜（三斤煎令沫盡）

右六味各擣篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜消訖內藥急攪勿住手務令大勻內甕器中密封勿令泄氣先一日不食欲不食先須喫美食令極飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十日後八兩細丸之以咽中下為度第二度以四兩為初二十日後服八兩又二十日二兩第三度服以八兩為初二十日二兩二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸將補不服亦得恆以酥蜜消息之美酒服一升為佳合藥須取四時王相日特忌刑殺厭及四激休廢等日也

服茯苓酥

取山陽茯苓其味甘美山陰者味苦惡揀得之一切
去皮去皮力薄切炮乾令氣溜以湯淋之其色赤
味苦淋之不已候汁味甜便止暴擣篩得茯苓三
斗取好酒大斗一石蜜一斗和茯苓末相得內一
石五斗瓮熟攪之百遍密封之勿令洩氣冬月五
十日夏月二十一日酥浮於酒上接取酥其味甘
美如甘露可作餅大如手掌空屋中陰乾其色赤
如棗饑食一餅終日不饑更主萬病久服延年

服茯苓膏方

茯苓去皮 松脂二十四斤 松子仁 柏子仁各十二斤

右四味皆依法鍊之松柏仁不鍊擣篩白蜜二斗
四升內銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥
攪令相得微火煎七日夜丸如小棗每服七丸日
三欲絕穀頓服飽即得輕身明目不老

服茯苓輕身方

茯苓 桂心各一斤

右二味擣篩鍊蜜和酒服如雞子黃許大一服三
丸日一服

服杏仁法

杏仁一斤去尖皮及兩仁者熬令色黃末之　茯苓一斤末之
人參五兩末之　酥二斤　蜜一斤半
右五味內銅器中微火煎先下蜜次下杏仁次下酥次下茯苓次下人參調令勻和又內於磁器中空肚服之一合稍稍加之以利為度日再服忌魚肉主損心吐血虛熱心風健忘不思食食則嘔吐身心戰棹痿黃瘦弱服補藥入腹嘔吐服餘藥還吐至死得此方服一劑即差第二劑色即如初

服杏仁酥

取家杏仁其味甘香忌用山杏仁大毒害人也杏仁一石去尖皮兩仁者揀完全者若微有缺壞一顆不得用微火擣作細末取清酒兩石研杏仁取汁一石五斗以蜜一斗拌杏仁汁煎極令濃與乳相似內兩石甕中攪之密封泥勿令洩氣與上茯苓酥同法三十日看之酒上出酥接取酥內磁器中封之取酥下酒別封之團其藥如梨大置空房中作閣安之皆如飴餔狀甚美服之令人斷穀更

主萬病除諸風虛勞

服真人杏子丹

上粳米三斗淨淘去沙炊作飯乾暴碓研細篩下杏仁三斗去皮尖雙仁者炮乾擣以水五升研之絞取汁末盡更前杏仁汁令如稀麵糊置銅器中內粳米粉如稀粥以塘火煎自旦至夕攪勿停手候其中水氣盡則出之陰乾紙貯欲用以煖湯二升內藥如雞子大置於湯中停一炊久取食不過三日可道辟穀以當米粮

服蓮肉粥

用蓮子肉二兩去皮心淨糯米三合和勻炊二次煮粥空心常食能補脾胃養心腎

服芡實子粥

用雞頭實不拘多少取粉三合粳米三合照常煮粥空心常服能益精強腎聰耳明目

服薏苡仁粥

用薏苡仁四兩粳米三合照常煮粥不拘時食能補脾胃疎風濕壯筋骨

服查梨膏

用鮮肥山查十斤去核　甜梨十斤去核　共搗取白然汁　入鍋煎熬　如汁十斤入蜜四兩　共熬成膏

服桂花餅

桂花一兩　兒茶五錢　訶子七箇　甘草五分

右剉末　桂花水為餅　每嚼一丸　滾水下　清痰降火　止嗽生津

服梅蘇餅

南薄荷葉三兩　紫蘇葉五錢　白粉葛一

白砂糖八兩　烏梅肉一兩五錢另研末

右為細末　入片腦一分半　研細拖入　同研勻　和煉蜜和成劑　略帶硬些　丸如櫻桃大　每一丸噙化　能清上焦　潤咽膈　生津液　化痰降火　止咳嗽

服酥薤方

酥二兩　薤白一握切

右二味　搗薤千杵　溫酥和攪　以酒一盞服之　至三七日服之　佳　得食枸杞　菜羹　服訖而仰臥　至食時乃可食也　忌麪　得力者非一　治因讀誦思義坐禪

及為外物驚恐狂走失心効。

服五參丸方

人參 沙參各一兩 苦參半兩 丹參三分 玄參半兩

右五味擣篩鍊蜜和為丸食訖飲服十丸如梧子大日二漸加至二十丸餘治心虛熱不能飲食、即嘔逆不欲聞人語者

服法製人參膏

人參清河大堅者四兩 白檀香二錢 白豆蔻末一錢半 片腦研一分

右并煎膏同煎為衣餘補元氣生津液輕身

服菖蒲方

二月八月採取肥實白色節間可容指者多取陰乾去毛距擇吉日擣篩百日一兩為一劑以蜜四分蜜一分半酥和如稠糜揉搦令極匀內瓷器中密封口埋穀聚中一百日欲服此藥須先服瀉藥吐利訖取王相日旦空腹一兩含而咽之有力能消漸加至一二兩服辰巳間藥消訖可食粳米乳糜更不得喫飲食若渴惟得飲小許熱湯每日止一服藥一頓食若直治病差止若欲延年益壽求

聰明益智者宜酒勤久服之修合服食須在靜室中勿喜出入及晝睡一生須忌羊肉熟葵又主癡癖欬逆上氣痔漏又令人膚體肥充老者光澤髮白更黑面不皺身輕明目塡骨髓益精氣服一劑壽百歲

服菖蒲酒

用五月五日六月六日七月七日取菖蒲不拘多少搗爛絞取清汁五斗糯米五斗蒸熟入細酒麴五斤南方白麯搗碎拌勻如造酒法下缸密蓋日釀起新罈盛泥封固每次溫服二三杯極妙者人常服通血脈調榮衛聰耳明目壯[illegible]氣力益壽延年

服枸杞根

枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎取三升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝之往反令汁盡曝乾擣末酒服方寸匕日二一年之中以二月八月各合一劑長生不老

服枸杞法

枸杞根一百二十斤切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石漬麴一如家醞法熟取清貯不津器中内乾地黄末二升半桂心乾姜澤瀉蜀椒末各一升商陸末二升以絹袋貯内酒底緊塞口埋入地二尺堅覆上三七日沐浴整衣冠再拜平晨向甲寅地日出處開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈惡疾人以水一升和酒半升分五服愈

甘枸杞子半斤紅者酒 檀香末五錢 白豆蔻四錢 片腦一分

右用甘草膏甘枸杞三味和為衣任意取用能補諸虚滋腎水延年益壽

服五加皮酒

好酒一金華罈煮滚入五加皮一斤不時飲微醺最勝濕益人其葉三花是雄五葉花是雌陽人使陰陰人使陽按五加之名騰義甚大蓋天有五車星之精也青精入莖則有東方之液白氣入節則有西方之津赤氣入華則有南方之光玄精入根

則有北方之飴。黃烟入皮。則有戊己之靈。五神鎮主相轉育。成服一年者。貌如童稚。三年者可作神仙。

服菊花酒方

家菊花五斤　淮生地黃五斤　地骨皮五斤

三味搗碎。一處用水一石。煮取淨汁五斗。炊飯細麵麯五斤。拌令勻入甕內。密封三七日。候熟澄清去渣。另用小瓶盛貯。不拘時服。常飲二三盃。能令尹人心清目明。疎風養血。

又服菊丸

三月上寅日採菊。六月上寅日採葉。九月上寅日採花。十二月上寅日採根。並陰干。各等分。弥勻擣成日製之。搗千杵爲末。用蜜鍊熟。豆大丸成。酒服七丸。一日三服。百日身輕潤澤。一年髮白變烏。二年齒落更生。三年貌如童子。至賤之草。而有至大之功。

服冬青子酒方

冬至日採冬青子一斗五升。糯米三斗。拌勻蒸熟。

以酒麯造成酒去渣煮熟隨意飲五七盃能清心明目消火豁痰黑髮烏鬚延年益壽

服紫蘇子酒方

用紫蘇子三升炒香研細清酒三斗罈貯將蘇子納入酒中密封浸一七濾去渣每日隨飲一二五盃調中益臟下氣補虛潤心肺利痰氣

服固本酒

人參二兩　甘州枸杞子一兩　天門冬去心一兩

右好燒酒十二斤浸春秋半月夏七冬二十一日密封固瓶口待浸日完取出紋去渣每日空心夜遠各飲一二盞其渣再用白酒十斤煮熟去渣每日隨意用之

神仙大補酒

人參　天門冬去心　白茯苓　大茴香　麥門冬

白朮　生地黄　熟地黄　地骨皮　五加皮

當歸　肉蓯蓉　川芎　黄芪　甘草

官桂　川椒去目　蒼朮米泔水浸去皮　川烏火炮去皮各二兩

右為粗末再取肉棗二斤黄去皮核胡桃仁二斤

麸炒去皮。蜂蜜六斤煉過。用糯米好酒三十大壺。以大磁罈一個。俱裝在內。用笋殼封固。重湯鍋內。以桑柴文武火一晝夜。取出埋定。用酒袋壁之。以小磁瓶收貯。每日空心臨卧飲一二酒盃。能治男婦五勞七傷。諸虛百損。左癱右瘓。遍身疼痛麻痺不仁。口眼歪邪。語言蹇澁。咳嗽喘急。身瘦如柴。口吐膿血。命將危困。服至一月。覺身輕體健。壯陽明目。久服百病消除。牙齒堅牢。累有奇効。合藥勿令婦人鷄犬見。取天月德日爲之。

秘傳藥酒

海桐米泔水浸洗　牛膝去梗水洗　薏苡仁水洗二两　名川芎水浸滸　地骨皮水洗　羌活水洗　五加皮米泔水洗　白术米泔水浸二日　蒼术米泔水浸炒各三两　甘草去皮五钱　生地黄酒洗半斤　當歸酒洗二两五錢

右剉碎。入絹袋內。用好黄酒二十斤。于磁瓶內浸七日。方將藥酒温熱服之。上部痛食後服。下部痛空心飲。專治虛損。腰腿疼痛不可忍者。

三仙延壽酒

好上等堆花燒酒一罈。入龍眼去殼一斤。桂花四

兩白糖八兩。封固。經年愈久愈佳。其味清美香絕。每隨量飲。不可過醉。能安神定智。寧心悅顏。香口却疾。延年。

延齡聚寶酒

何首烏四兩去皮赤白淨爲雌雄　生地黃八兩酒洗用鮮肥嫩者佳

甘草一兩如粉者炙去皮　天門冬二兩去心　蓮花蕊四兩

麥門冬二兩去心　石菖蒲二兩一寸九節者佳

槐角子四兩炒黃色十一月十一日採　天麻四兩如牛角者佳

甘菊花頭花四兩　桑椹子四兩取紫者方熟

枸杞子二兩去刺　五加皮三兩　當歸二兩

肉蓯蓉二兩黃酒洗去鱗甲　甘枸杞一兩去蒂

蒼朮茅山者佳米汁浸不犯鐵去皮二兩　防風去蘆二兩

白朮二兩極白者可用油黃小者不用　細辛一兩洗淨

白蒺藜出沙苑佳炒去其刺　川牛膝各二兩用肥者

人參去蘆　杜仲姜汁浸炒斷絲　黃精各二兩鮮者

白茯苓四兩鮮嫩者去黑皮　熟地黃肥者用八兩酒蒸

右二十七味。味照方揀淨。秤定分兩。務要真正藥材。切為咀片。裝入生絹袋內。用無灰好酒。潔淨

磁罐。約盛九斗酒。著將藥裝入罐內。春浸十日。夏秋七日。冬浸十四日。取出藥袋控乾。聽用將藥酒每日五更服三小鍾。還臥片時。午間服三鍾。晚睡服三鍾。但覺服空再服。鍾尤妙。酒後忌生冷葱韮蒜魚腥之物。少食。惟有白蘿蔔當忌。凡無益之事少行。常要誠心致意。服者自有功効。若服一日歇兩三日。不依法者。効之鮮矣。坐夜間還服一二次。自三十九歲服起。今經六十四歲矣。身中鬚髮耳目昇盡精神俱倫比常自然不同。生髮數方如實。

吟曾不可傳與[illegible]不信也

服豬肚羹

肥大豬肚一具（洗如食法） 人參（五兩） 椒（一兩） 乾薑（一兩半） 粳米（蒖半升） 葱白（七兩細切）

右六味。下篩合和相得。內豬肚中。縫合勿洩氣。以水一斗半。微火煎令爛熟。空腹食之。兼少與飯。一頓令盡。可服四五劑。極良。能補虛乏氣力。脾胃不足之。一方單用童便煮豬肚常食。勝似服藥。

服豬腰粥

猪腰子二對。約八兩。葱白四莖。去鬚切碎。人參五分。防風五分。粳米八合。薤白少許。和米煮粥。入鹽空心食之。能補耳聾及補腎臟氣憊。

服牛乳方

牛乳二升。畢撥半兩末之綿裹。二味銅器中。取三升水和乳合煎取三升。空腹頓服之。日一。二七日除一切氣。慎麵猪魚雞蒜生冷。張澹云。波斯國及大秦甚重此法。

取牛乳方

用乾地黃。黃芪。杜仲各三兩。甘草。茯苓各五兩。人參二兩。蓯蓉。薯蕷各六兩。麥門冬四兩去心。石斛二兩。十味擣篩為散。以水五升先煮粟七升為粥。內散攪令勻。和少冷水。牛渴飲之令足。不足更飲水。日一餘時。患渴可飲清水。平旦取牛乳服之。生熟任意。牛須三歲以上。七歲以下。純黃色者為上。餘色者為下。其乳常令犢子飲者。其乳動氣。不堪服也。其乳牛淨潔養之。洗刷飲飼須如法。用心看之。慎蒜猪肉魚生冷陳臭等物。本草論曰。牛乳性

平補血脉益心長肌肉令人身體康強潤澤面目

充悅志氣不衰故為人子者須供之以為常食一

日勿闕常使恣意充足為度也此物勝肉遠矣

服牛髓方

用熟牛肕骨内髓四兩核桃仁去皮二兩和搗成

膏少入鹽空心食能補腎消痰

常服牛髓膏

人參一兩淨 當歸四兩淨 小藥四兩淨

麋鹿肉四兩淨 北杏仁四兩去皮尖水作 脊髓四兩 蒸

家蜜一斤四兩

先將杏仁搗三四百下入核桃肉又搗三四百下

將參歸小藥三味入肉又搗三四百下然後以牛

髓入藥内又搗三四百下方以手擦試無渣然後

將蜜煉滚數次至清時傾入前藥内共搗三四百

下將藥入新瓦罐内以綿紙竹葉封固入鍋内注

小半鍋以物四圍置之恐傾倒也罐口上以糯米

放竹葉上待米成飯然後取出放罐在高處三日

後每早茶匙挑二三匙調酒服甚妙

服羊骨方

主枸杞根細切一大斗以水一大石白羊骨一具煑取六大斗五升澄清

右二味合之。微火煎取五大升。温酒服之。五日令盡。不是小小補益。一方單用枸杞根。慎生冷酢滑油膩七日。凡人頻遭重病。虛羸不可平復。此方補之甚效。

服羊頭蹄方

白羊頭蹄一具以草火燒令黃赤以淨綿急塞鼻

胡椒蓽撥乾薑各一兩。葱白切一升。香豉二升。六味先以水煮羊頭蹄骨半熟。内藥更煮。令大爛。去骨。空腹適性食之。日食一具。滿七具止。補五勞七傷虛損。

服猪肪羊肝

取不中水猪肪一大升。内葱白一莖。煎令葱黃止。候冷煖如人體。大虛羸困。平旦服之。令盡。煖蓋覆卧至日晡後。乃食白粥稠糜。過三日後。用羊肝一具。細切。羊脊骨膂肉一條。細切。麴末半升。枸杞根十斤。切。以水三大斗。煮取一大斗。去滓。四味合和

下葱白豉汁調如羹法煎之如稠糖空腹飽食之
三服愼食如上

服羊肉粥

羊肉二斤人參一兩黃芪一兩白茯苓一兩大棗
肉五枚糯米三合先將羊肉去脂皮取精肉四兩
細切豆大餘一斤十一兩并藥四味用水五大碗
煎取汁三碗絞去渣入米煮粥再下前切細生羊
肉同煮熟入五味調和空心食之能補虛損羸乏
助元陽壯筋骨

服羊脊髓粥

用大羊脊髓一條透肥者搗碎用青粱米四合淘
淨以水五升煮取汁二升下米煮作粥入五味和
勻空心食之常用極有補益老人常食能補脾胃
氣弱勞損不下食者

服羊五臟方

羊肝肚腎心肺一具以熱湯洗肚餘細切之犂牛
酥胡椒蓽撥各一兩豉心半升葱白二握去心切
六味合和以水六升緩火煎取三升去滓和羊肝

等并汁皆內羊肚中以繩繫肚口更別作一絹袋稍小於羊肚盛肚煮之若熟乘熱出以刀子并絹袋刺作孔瀝取汁空腹頓服令盡餘任意分食若無羊五臟羊骨亦可用之善補虛勞右以水一大石微火煎取三斗依食任意作羹粥麵食之

服鹿峻丸

鹿稟純陽一名斑倅峻者天地初分之氣牝牡相感之精也書稱鹿茸角血髓大補益于人此峻入神矣

其法用初生牡鹿三五隻於苑囿馴養每日以人參煎湯同一切藥草任其飲食久之以硫黃細末和入自少加多燥則微減周而復始大約三年之內且毛脫筋露氣勝陽極却別以牝鹿隔苑誘之欲交不得或洩精於外或令其一交即設法取其精收置磁器香則如餳是為峻也隨人所宜用補藥如八味地黃丸補陰丸固本丸之類以此峻加煉蜜三分之一同和丸劑或以和鹿角霜一味為丸空心以鹽酒送下能起虛瘵危弱之疾尤捷

子之胎羸頼此戴造頤與人々共焉

服斑體

此方不拘初生但馴養壯者一二隻擇日煎人參一兩湯飲渣和草料飼之按用預夜戒食次早空心以布縛鹿於床首低尾昂用三稜針刺眼大眥前毛孔名天池穴銀管三寸許揷向鼻梁吮其血和以藥酒任意或八珍散加沉香木香煮食盡量百可以度鹿無恙若有屠家刺鹿血乘熱和酒譬亦妙

耆婆湯方

酥鍊白蜜鍊各一斤生薑切椒汗各一合酒二升薤白三握炙令黃油胡麻仁豉糖各一斤橙葉一握炙令黃十一味先以酒內糖蜜油酥于銅器中煮令勻沸次內薤薑煮令熱次下椒橙葉胡麻煮沸下二升豉汁又一沸出內甕器中密封空腹吞一合如人行十里更一服冷者加椒緣補大虛冷風羸弱無顏色

服蜜餌方

白蜜二升臘月豬肪脂一斤胡麻油半升乾地黃末一升四味合和以銅器重釜煎令可丸服如梧子三丸日服三稍加以知為度久服肥充益壽補虛羸乏氣力

服油粉方

生胡麻油浙粳米泔清各一升二味以微火煎盡泔清乃止出貯之取三合鹽汁七合先以鹽汁和油令相得溲麪一升如常法作餺飥煮五六沸出置冷水中更漉盤上冷乃更一葉擲沸湯中煮如常法十度煮之麪熟乃盡以油作[illegible]服之然食太補虛勞不食肉油蒜之人食之甚妙

服烏麻脂方

烏麻油一升薤白三升二味微火煎薤白令黃去滓酒服一合百日充肥二百日老者更少三百日諸病悉愈且冬服耐寒夏服耐暑不食葷用妙

餌雲母水方

上白雲母一十斤薄擘以露水八斗作湯分半洮洗雲母如與再過又取二斗作湯內芒硝十斤以

甕母木器中清之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉挺之潰旦至日午乃以細絹下篩澤漉揉挺令滑好粉五斗餘棄之取粉一斗內崖蜜二斤攪令如粥內生篇中薄封之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如漆為成若洞洞不清者更埋三十日出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日三水寒溫盡自在服十日小便當變黃此先療勞氣風疹也二十日腹中寒澼消三十日齲齒除更新生四十日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少吾已驗之所以述錄

守中方

白蠟一斤鍊之凡二升酒為一度煎却惡物凡煎五遍丹砂四兩細研之蜜一斤鍊之極淨三味合丸之如小棗大初一日服三丸三日服九丸如此至九日止

辟穀四仙方

大豆五升洗淨蒸三遍去皮為細末大麻子五升

湯浸一宿漉出蒸三遍令口開去皮為細末用糯米五升淘淨白茯苓五兩去皮同上糯米一處蒸熟為用將麻仁末一處搗爛如泥漸入豆黃末同和勻便團如拳大再入甑蒸從初更着火至半夜夜住火至寅時出甑午時曬乾搗為末服之以飽為度不得喫一切物用麻子汁下頭頓一月不餓第二頓四十日不餓第三頓一千日不餓第四頓永不餓顏係日增氣力加倍如渴飲麻仁汁轉更不渴滋潤五臟若待喫食時分用葵菜子三合為末煎湯放冷服之取其藥如後紗背喫三五日勻米稀粥湯少少喫之三日後諸般食飲無避忌也

辟穀茯苓餅

藥欲草

白茯苓四兩為末頭白麵一二兩同調水煎餅麵稀調以黃蠟代油煿成煎餅蠟可用三兩飽食一頓便絕食至三日覺難受三日後氣力漸生熟菓芝麻湯米飲涼水微用些小潤腸胃無令涸竭開食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

辟穀保命丹

人參五兩　麻子仁二兩去皮　乾地黃　瓜蔞子炒

菟絲子酒浸已上各二兩　生地黃　乾大棗各三兩

大豆黃一升煮去麩　黑附子一兩生用一兩炮去皮用之

白茯苓　茯神　地骨皮去粗皮　蔓精子蒸熟用

杏仁去皮尖炒　麥門冬炒去心用　地膚子蒸七遍　黍米

作粉　粳米作粉　白糯米作粉　天門冬去心

車前子蒸　側栢葉煮三遍已上各二兩

右同為細末各揀選精粹者臘月內合者妙他時

不可合日月虧不可合如合時須揀好日淨室

焚香志心修合勿令雞犬婦人見又將藥末用臘

一斤半濾去滓白蜜一斤共二斤半一處溶開和

勻入臼杵二千下欲入酥油丸如梧桐子大每服

十丸服至五日如未日服藥隔宿先喫糯米一頓

粳米白麪皆可次日空心用糯米粥飲送下如路

行人服遇好食喫不妨要止便止如喫些小蒸

餅爛嚼嚥或乾果子以助藥力不喫更妙忌鹽醋

日後退下藥來於長流水中洗淨再服可百年不

饑矣。

辟穀仙方

黑豆五升淨洗。後蒸三遍。去皮。大麻仁二升湯浸一宿。漉出晒乾。膠水拌晒去皮淘淨三遍。碓擣下豆黃。右為末。用糯米粥合和成團如拳大。入甑蒸從夜至子住火。至寅取出於磁器盛貯。不令風乾。每服一二團。以飽為度。不得食一切物。第一頓七日不食。第二頓七七日不食。第三頓三百日不食。渴即研大麻子漿飲。更滋潤臟腑。若[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

6 V
G111
K96

重吃物。用葵子三合杵碎煎湯飲。開藥胃脘大清
冲和無損。
救荒代糧丸
黑豆去皮一升　貫衆一兩　白茯苓去皮五錢
吴朮五錢　砂仁五錢　大甘草一兩
右切碎用水五升同豆熬煑文武火直至水盡揀
去各藥取豆搗爛丸如鷄頭子大將瓷罐密封每
嚼一丸。則任食苗葉。可以終日飽。雖異草殊木素
所不識。亦無毒。甘甜與進飯糧亦同。

防儉餅

粟子紅棗胡桃柿餅四果去核皮於碓内一處搗爛揉勻捻作厚餅曬乾收之以防荒儉之用余見一僧化緣但有所得即置此四果搗爛印作磚塊紙包曬乾收疊櫃内一兩月曬一次積久至多砌作一墻人莫能知後遇飢荒人皆逃竄而僧獨留于寺中食此予嘗勸一富翁製此成墻以爲饑饉行以賑濟饑人此莫大之陰功也

辟穀散

山藥蓮肉去心皮芡實去殼白扁豆去殼炒蒸豆去殼炒末各八兩薏苡仁去殼十二兩小茴炒四兩白粳米炒黃二升共磨爲細末每五錢滚白湯調服或用白湯調蒸糕食之亦妙

凡遠行水火不便或修行人欲省緣佟粮用黃蒸赤石旨龍骨各三錢防丰丰錢烏頭一錢炮于臼中搗一千杵煉蜜丸如彈子大要行遠路飽吃飯一頓服一丸可行五百里服二丸可行一千里

長生不老辟穀丹

雲南雪白大茯苓。去黑皮。令淨。定粉黃丹白松脂
白沙蜜黃蠟。各一兩。硃砂五錢。金箔二十个。水銀
三錢。先將蜜蠟松脂。於淨磁碗內鎔為汁。傾在藥
內。以木匙攪勻。候溫就大。丸如指頭大。用水銀為
衣。有死水銀法。先洗手淨。用水銀三錢。點在手心
內。以指頭研如泥。見手心青色。將藥三五丸搓揉。
後以金箔約量攤碗內。以藥丸在內搖動。使金箔
都在藥上。密器收貯。服時用乳香末半錢。水二小
盞。煎湯溫送下。不嚼破。服後第三日覺饑。以麪和

白茯苓末。烙成煎餅。食半飽。已後藥在丹田。象寄
饑渴。久則交過五臟。陰滓俱盡。長生不死。諸人屬
服。並無所忌。使人添氣力。悅顏容。身體健。百病皆
除。救貧援苦。寶濟世之良方。長生之妙法其間若
欲飲食。俱不妨事。但七日之內吃食。藥必隨下。至
半月。藥在丹田。永不出矣。服時面東。持算念咒一
遍。吹在藥上。如此七遍畢。以乳香湯送下。咒曰。
天清地寧。至神至寧。三皇勅我。六甲護形。去除百病。
使我長生。吾奉
太上老君急急如律令。

養元辟穀丹

用黃犍牛肉。不拘多少。去筋膜。切作棊子大片。用河水洗數遍。令血味盡。仍用河水浸一宿。次日再洗一二遍。水清為度。用無灰好酒入瓷罈內。黃泥封固。桑柴文武火煮一夜。取出焙乾為末。如黃沙色者為佳。焦黑者無用。每牛末一斤。加入後藥一斤為則。

人參四兩　白朮去蘆陳土炒　白茯苓去皮為末水浮去筋膜晒乾

薏苡仁炒　懷山藥小潤切片同葱鹽炒黃去葱鹽不用　蓮肉葱鹽炒去心并葱鹽不用

芡實仁去殼上各半斤　小茴香炒四兩　乾姜炒四兩　白扁豆姜汁炒半斤　砂仁炒二兩　青鹽四兩

甘草四兩　烏梅肉二兩熬濃汁半甌　粳米炒黃取淨粉五斤半

川椒去目炒二兩

右藥為末。與米粉牛末和勻。外用小紅棗五斤。陳年醇酒五斤。煮棗極爛。去核。加煉蜜二斤半。共和為丸。如彈子大。每服二丸。不拘冷熱湯水。任嚼吃。一日服三五次。永不飢。按此方實王道之妙用。平時預合。荒亂之時可以避難。濟飢。雖一兩不食不

損胃中元氣實之實之。如渴只飲冷水能安五臟消百病和脾胃補虛損固元氣填精補髓能令瘦者肥老者健常服為佳

觀音辟穀丹

嫩松香一斤要擇嫩乳軟粘手者佳野菊花蕊方收蔓末開名金彈子晒乾為末以菊花拌松香不粘手為度如粘手再加菊花末同杵千餘下為丸如彈子大每服一丸吃涼水三口可一日不飢如要解吃胡桃二个即解

助陰養老膏

陳皮 青皮 枳殼 桑白皮 杏仁 人參少許
柴胡 白朮 當歸 白芥子 芍藥 天冬
麥冬 藴分 茴香 蘿蔔子 三稜 莪朮
大黃酒炒 山查 厚朴薑炒 香附子 神麯 麥芽
甘草 知母 貝母 瓜蔞仁 枳實 阿膠
天花粉 青木香 渴加烏梅肉

右為末以天麥二冬各攪汁慢火熬煎少注白蜜再煎收磁器內每服取一二匙入滚白水內調散

服之。能養胃健脾。化痰順氣。定喘止嗽。此老年婦
女及孀婦兼有滯鬱者宜之。但中氣弱者不宜。

大黃芪丸

黄芪　栢子仁　白术　天門冬　遠志去心　薯蕷
澤瀉　乾地黄　人參　麥門冬　甘草炙　石斛
牛膝　薏苡仁　防丰　五味子　茯苓　茯神
乾薑　肉蓯蓉　丹參　枸杞子　阿膠炙　狗脊
蓽撥　車前子　山茱萸　兎絲子　覆盆子
杜仲　巴戟天

右三十二味各一兩。擣篩。鍊蜜丸。酒服十丸。日二。
稍加至四十丸。性冷者加乾薑桂心細辛各二兩。
去車前子麥門冬澤瀉。多忘者加遠志菖蒲各二
兩。患風者加獨活防丰芎藭各二兩。老人加牛膝
杜仲蓽撥狗脊石斛鹿茸白馬莖各二兩。無問長
幼常服勿絕。百日以內慎生冷酢滑猪雞魚蒜油
膩陳宿鬱浥。百日後惟慎猪魚蒜生菜冷食。五十
以上雖暑月三伏時亦忌飲食。依此法可終身常
得藥力。藥有三十一味。合時或少一兩味亦得。宜

服之能治虛勞百病。屢試得效。

太極丸

凡人五臟。配天五行。一有不和。則爲疾。藥有五味。各主五臟。可使調和。故曰太極。

胡桃仁屬木。主順血氣。凡血屬陰。陰惡濕。故油以潤之。佐故紙。有水火相生之妙。方書云。黃栢無知母。破故紙無胡桃仁。如水母之無蝦也。去黃皮三兩二錢。研如漿。無渣。入諸藥內用。

廣砂仁屬土。主醒脾開胃。引諸藥歸宿丹田。味[illegible]而絲窠。如五臟冲和之氣。如天地然。[illegible]去殼。先將五錢花椒一兩拌炒。香去椒不用。[illegible]五錢不炒。共爲淨末一兩。

肥知母屬金。主清潤肺金。苦以降火。佐黃栢爲金水相生之理。酒浸去皮。焙乾二兩四錢。

川黃栢屬水。主滋腎水。苦以堅精。將皮刮去。用鹽酒浸之二日。焙如褐色。三兩六錢。

破故紙屬火。主收歛神氣。能使心胞絡之火。與命門相通。助元陽。堅骨髓。充實濇以治脫也。酒洗新

元焙香為净末二両八錢

右五味各製如法足数和匀煉蜜丸如桐子大每朝夕用白湯或茶酒任意送下

濟神丸

茯神　茯苓　桂心　乾姜各四両　菖蒲　遠志　細辛　白朮各三両　棗膏八両　人參三両　甘草二両炙

右十一味皆擣篩錬蜜和更擣萬杵每含一丸如弾丸有津咽之盡更含之若食生冷宿食不消增一丸積聚結氣嘔逆心腹絞痛口乾膨脹吐[illegible][illegible]含之絕穀者服之學仙道士含之益心力神驗

製茯苓丸

白茯苓　用雲南結實者佳去皮二斤半打碎如棗大分作八分聽後製法

箭黄芪　蜜炙六两切片用水六鍾煎至三鍾去渣同茯苓一分煮乾為度

革枸杞　去蒂用水六鍾煎至三鍾去渣同煮茯苓以乾為度

破故紙　用鹽酒炒香研細六錢以水八鍾煎至三鍾同煮茯苓一分以乾為度

何首烏　半斤切片黑豆一升煮水五碗浸首烏三日將汁同煮茯苓一分以乾為度

好人參　六錢用水五鍾將參切片煎至三鍾去渣同煮茯苓一分以乾為度

真秋石　四両用水三鍾化開同煮茯苓一分以乾為度

入乳半斤同煮茯苓一分以乾為度

肉蓯蓉酒洗去鱗甲四兩切片用水六鍾去蘆同茯苓一分煮干為度

右將製過茯苓總八石臼內搗為細粉上甑蒸熟衆手為丸如桐子大每服四十丸種子者空心淡鹽湯下烏鬚明目者白滾湯下忌燒酒犬肉

凡修合須用平定開成生炁續世黃道吉日先一日午時將諸藥煎製煮茯苓搗末待次日子時完成微火烘乾不見風日忌孝服婦人雞犬并四靈六不成日慎之。

能治虛損生心血烏

春廣嗣丹

固精女人滋顏色暖子宮調經益氣

人參去蘆　赤石脂另研　天門冬去心　石菖蒲九節者　白茯苓去皮　車前子　當歸酒洗　覆盆子　柏子仁炒　澤瀉去毛　五味子　巴戟天去梗去心　木香各一兩　山茱萸去核　地骨皮　山藥姜炒　川椒去目炒　懷生地　懷熟地　川牛膝去蘆酒洗晒乾　杜仲姜汁炒各二兩　遠志去蘆甘草湯泡去心　肉蓯蓉酒洗去鱗甲晒乾　枸杞子各三兩　兔絲子酒洗

蒸透搗餅四兩

右二十五味各為細末煉蜜為丸如梧桐子大每服五十丸漸加至七八十丸空心鹽湯或酒送下服十日後小便雜色是舊疾出也又十日鼻酸聲雄胸中痛咳嗽吐痰是肺病出也一月後一應七情滯氣沉痼冷積皆出百日容顏光彩鬚髮變黑齒頰重固既老而康目視數里精神百倍壽命延長種子之功百發百中偶得此方最看壽專出

男子勞損羸瘦中年陽事不舉精神短少未至□□鬚髮早白步履艱難婦人下元虛冷□□□□

補腎種子黑髮烏鬚奇方

懷熟地八兩　山茱萸酒浸去核淨　巨勝子　韭子微炒

冬青子熟偏為片曬乾各四兩　旱蓮膏熬法在後　兎絲子去沙土淨酒煮三日夜令透

沙苑蒺藜如羊樣者　覆盆子去蒂一番淨乾

白茯苓去皮　枸杞子去莖甘州者　柏子仁　五加皮

當歸　楮實子淨去皮好酒洗者不用各三兩　人參　肉桂各二兩

何首烏六兩如乾者米泔水浸竹刀刮去皮黑豆拌蒸鮮者止用六兩一個　升麻五錢

續斷　蓮蕊各二兩

右藥俱忌鐵器共為末煉蜜為丸如梧桐子大每服六七十丸或百丸空心鹽湯或溫酒送下能降肥身健固精旺氣

熬旱蓮膏法　取旱蓮草不拘多少或百十斤搗汁用砂鍋熬成沙糖樣磁碟盛曬乾

延齡育子方

膃肭臍用桑白皮一兩楮實子一兩山查麥芽同補骨脂各一兩黑芝蔴黑豆各一合以上五[illegible]實水用酒水各一半外用酒洗膃肭臍入[illegible]肉浸以軟為度後用竹刀削碎去膜用瓦一塊[illegible]葉襯瓦上又用瓦一塊蓋之慢火烘乾焙為末聽用

巨勝子五兩酒洗淨分四分芝蔴蘿蔔子糯米白芥子各炒一分　枸杞子去根蒂四兩　人參去蘆五兩　生地黃肥大沉水者酒洗淨五兩　熟地黃俱照上一樣　麥門冬去心五兩　白茯苓去皮心膜乳浸曬乾五兩　白朮五兩土炒一分麥麩炒一分神麯炒一分枳殼炒一分　菟絲子酒洗淨浸一晝夜蒸搗餅曬乾四兩　遠志去蘆甘草灼心木泡去梗二兩　柏子仁炒去殼五兩　山藥姜汁炒乾四兩　川巴戟酒洗去心四兩　石菖蒲去蘆微炒二兩　山茱萸去核淨五兩

肉蓯蓉去甲膜酒浸晒乾五兩當歸酒洗去稍二兩蘆五味子去梗二兩何首烏黑豆汁蒸一分鹽水蒸一分米泔水浸一分醋浸一分八兩鹿角霜五兩川牛膝去蘆稍酒洗晒乾四兩川黃連去須吳萸湯浸一分木香湯泡分姜汁泡一分酒浸一分晒乾三兩酸棗仁去殼虎炒二兩沙苑蒺藜炒五兩

右各製分兩為末春加姜汁竹瀝夏加香薷木瓜薏苡仁煎水秋加姜茶茱萸木香冬加紫蘇薄荷蒼朮厚朴煎汁用蜜煉為丸每服十丸滾白湯送下

何首烏用紅白雌雄忌銅鐵器用米泔浸一宿竹刀刮去粗皮切成塊揀取五斤淨用黑豆一斗揀淨以水泡漲同首烏入甑內層鋪層間砂鍋內蒸二炷香取起日晒夜露又晒又蒸共七次去黑豆不用又用黑羊頭蹄一付搗碎同首烏入甑蒸三炷香取出去羊頭蹄不用俟牛膝巨勝子同蒸即与仙茅白龍鬚牛膝巨勝子晒乾入石臼內搗作細末聽用

仙茅川中俱有惟處州者佳欽州蘇州古亦撰也

又以翠屏山者爲佳六月採之採時忌孽婦婢去蘆葉及附根淨洗忌銅鐵器用竹刀刮去粗皮揀木砧上切成顆粒用糯米泔水浸一宿將棍子攪動去涎毒又換豆湯浸一宿撈起晒乾用好酒拌濕入甑中用砂鍋內蒸透已至亥以香熟味如飴黃方妙取起晒乾又用酒拌蒸如此十次用二兩白龍鬚洗淨晒乾一兩用牛膝去蘆洗淨取一斤半淨同前烏入甑蒸三炷香取出晒乾露蒸晒半蒸取巨勝子三斤去皮土同[illegible]

炷香取出日晒夜露[illegible]苓去皮為末用長流水淺三四日去筋膜[illegible]者取嫩成白粉三斤蒸熟[illegible]入甑蒸三炷香取出晒乾去末不用[illegible]取一斤半淨者入人乳浸一宿撈出晒乾聽用主地黃一斤四兩淨用酒浸一宿晒乾聽用熟地黃一斤四兩自己取生地黃用好酒浸拌蒸九蒸九晒者方佳勿犯鐵器秦當歸一斤半淨用酒浸一宿晒乾聽用人參用上好者一斤去蘆一宿晒乾用

破故紙六兩酒洗炒香聽用　五加皮去骨一斤酒洗晒乾聽用
杜仲去粗皮半斤淨用姜汁炒去絲聽用　虎骨十兩淨用酥炙脆聽用
瑣陽洗淨用酥炙脆聽用　鹿茸四兩去毛用酥炙聽用
天門冬去心取一斤四兩淨蜜水浸一宿搗熬晒乾聽用
菟絲子去土半斤淨用酒煮如膏搗爛焙乾聽用
肉蓯蓉用酒洗去鱗甲刮開去內白膜晒乾取淨肉四兩聽用
以上諸藥各爲極細末。同前首烏等末合而爲一。
和勻。煉蜜和成膏。每日清晨用百沸湯調。醇酒調
三匙。磁碗內盖定。少頃。揭開。面東服之。能治急[illegible]
[illegible]風。口噤。舍不能言。口眼喎斜。半身麻痺筋脈
攣。頭目昏暈。半身不遂。遍體疼痛。胸膈煩燥。神昏
恍惚。三十六種風。補元陽。壯元氣。變白返黑。齒落
更生。益壽延年。種子保孃。返老還童。服之一年。勁
不可言。服之終身。乃成地仙。
煉蜜法　上好白蜜二十斤。入砂鍋內。或銀鍋內。炭
火熬。滴水成珠。方入于藥內。以松柏枝不住手攪。
候勻。待微冷。用磁罐內收貯。封口。勿令洩氣。
延年益壽不老丹

何首烏 赤白各一斤竹刀刮去粗皮米泔浸一宿用黑豆三升水泡漲每豆一層首烏一層重重鋪用砂鍋竹甑蒸以豆熟取首烏曬乾又如法蒸曬九次曬用

赤茯苓 一斤用竹刀刮去粗皮為末用盆盛水攪末一傾入水內其筋膜浮在水面者不用水底者留用濕團為塊用黑牛乳五碗砂鍋內慢火煮之候乳盡茯苓為度仍曬為末一聽用

白茯苓 製法同赤茯苓亦曬為塊用人乳五碗放砂鍋內照前赤茯苓仍曬為末

懷山藥 姜汁炒為末淨四兩 川牛膝去蘆酒浸一宿曬乾為末淨八兩聽用

兎絲子 去沙土淨酒浸生芽搗為餅曬乾為末淨八兩

茸枸杞子 去梗曬乾為末淨八兩 杜仲去粗皮薑汁炒

破故紙 用黑芝麻同炒熟去麻不用將破故紙碾為末淨四兩

右藥秤足和勻煉蜜為丸梧桐子大每服七十丸空心鹽湯或酒下忌黃白蘿蔔牛肉鐵器能烏鬚黑髮延年益壽填精補髓陰虛陽弱無子者服至半年即有子神效

任太史秘傳延壽方

鹿角霜一斤 覆盆子日乾半斤 兎絲子半斤 金茸子去核淨肉日乾二兩此味出建昌山谷中七八月熟 俱為末取鹿角膠半斤用無灰好酒化開入

前末攪匀。和為丸。如梧桐子大。每早空心酒下五十丸。

取鹿角膠法。用鹿角不拘多少。截做一二寸長。于長流水内泡洗七日夜。盡去塵垢。取一大磁罈。用猪毛泥固外。晒乾。將角入内。以桑白皮鋪底蓋面。每十斤用黃蠟四兩。好酒四大壺。同裝罈内。仍用水滲合。以桑柴文武火煮三晝夜。徐徐添熱水。第三日取出角。晒乾為末。即霜也。將煮角之水。慢火熬成稀膠。收磁器内。陰乾。即膠也。

益壽延年不老丹

生地黃 三兩 熟地黃 三兩。一併用酒一宿晒乾 天門冬 三兩

麥門冬 三兩。俱用酒浸三時。取出去心晒乾 白茯苓 五兩。去粗皮切作片。酒洗晒乾

地骨皮 五兩洗油淨晒乾 好人參 何首烏 半斤。鮮者用竹刀刮去皮切片。乾者用米泔水浸軟。刮去皮切片。砂鍋内下用烏羊肉一斤。黑豆三合。量着水。用上加放此藥。後覆蓋蒸兩個時辰。取出晒干

右共為細末。煉蜜為丸。如梧子大。每服三五十丸。用酒送下。清晨服之。此藥千益百補。服半月一月。自覺健壯不同。常服功効不可勝言。得此方者。不

可以藥易而輕忽實呂祖之仙梯也

老君不死丹

白茯苓大粉草各四兩川點椒乾姜各二兩俱為末白頭麪六斤合和一處用麻油二斤煉至花謝為熟入蜂蜜再煉片時久要花謝入前藥拌匀木柏杵千餘下為丸如彈子大初服每日三丸過二七日每日一丸每服後噉涼水一口一日不飢不渴身輕體健神清氣爽面如童顏百病不生延年益壽如服一飽一月不飢不渴如要食取盡[illegible]一个即飢

[illegible]陽丹　又名四味龍芽虛名一百三味

一名烏嘉龍芽 凡有四樣春苗夏花秋子冬根是枸杞合用一斤為末

一名天罡龍芽 是蒼术煉淨用一斤米泔浸一宿為末

一名錦綉龍芽 是桑椹用紫熟的一斤製為汁合前藥

一名百花龍芽 是蜂蜜一斤乃一百三味也

右前藥石臼內搗為細末用新磁盆將椹子汁同藥末一處調匀用細絹蒙盖盆口放在月臺淨處積受日精月華之氣煎乾漫為末煉蜜為丸如梧

子六每服三十丸漸〻至五十丸空心用鹽湯或酒送下日進一年返老還童耳目聰明頭白返黑服二年冬暖夏涼諸病不生服三年齒落更生健步輕身秘之秘之

昔一人雙目不見服此一年即明又海州二木匠患瘋疾得此即愈

紫霞丹

肉蓯蓉酒浸去甲并內白膜晒乾七錢　白茯苓堅白去皮　生地黃酒浸蒸晒各三錢　鹿茸慢火酥炙十二次另研　雄雀胸七个　嶋雄烏雞一隻慢火焙乾　雄雞腎二付酒浸慢火炙乾另研

右為細末先將葱白十兩淨芋麻葉包裹外用綿紙三四層水濕火上煨熟取起搗爛合前藥末拌千餘下丸如梧子大晒乾以鷄子十二枚每頭開一小孔去清黃淨盛完在內以紙殼封其孔另將好鷄子四枚同前十二枚作一窩與母鷄抱至四枚小鷄出為度將磁器內用少許鋪器內底盖固封養七方服每空心以鹽湯下十丸乾物壓之久久精自不泄欲生子以青黛茸草陳壁土調水飲

之。

還元丹

用黄犍牛肉不拘多少去筋膜切作橐子大片用河水洗數遍令血味盡仍浸一宿次日再洗以血水盡為度用無灰好酒入磁器罈內重泥封固用桑柴文武火煮一晝夜取出焙乾為末要至如膏沙為度焦黑無用末半斤配後藥一斤

山藥蒸碎用葱鹽炒去葱淨四兩 白茯苓四兩淨堅實者佳 蓮肉 鹽拌炒四兩去枝梗微 酒洗葱鹽小茴炒各為度

右為細末和勻用好紅棗不拘多少為蒸大爛連肉和勻取起剝去皮核研細膏加好酒少許煎熟和勻作丸切勿和用麪糊米飯之類其藥不靈丸如梧子大空心溫酒送下五十丸藥服可日進三次服久止進一服能安五藏消百病長精胃補虛損實精髓固元氣

斑龍丸

鹿霜 鹿膠先練子酒浸二日蒸焙為末 柏子仁去殼另研 熟地酒浸三日蒸各十兩焙乾為末

右先將鹿膠用無灰好酒於磁器內慢火化開。部將膠酒煮糊和藥杵二千下。丸如桐子大。每服五十丸。空心鹽湯送下。或酒亦可。或有加減者。于前八主方之意。恐有不宜。與藥理百病。養五臟。補髓填精。筋骨益心志。安魂魄。令人駐顏延年。

延壽丸 即固精還元丹

老薑半斤。膠棗半斤去皮核。陳皮二兩去白。甘草二兩去皮。公丁香。沉香。俱要好者。各二錢五分。七味為末。均攤飯甑上蒸七次。用瓦器收貯。

[illegible]為丸。大者二分一粒。小者一分一粒。日服可令每日止用二分。四季可服。收久三日一蒸可也。

烏鬚髮補元氣萬應丹

好人參一錢 枸杞子淨一兩 蛇床子 覆盆子

兔絲子酒浸一宿 蓯蓉酒洗 木瓜 二兩 酒浸 各 五味子

何首烏四兩 金櫻子 杜仲薑汁炒 二兩 生地黃酒浸

牛膝各六兩 薑汁浸 茴香鹽淨 三兩 一 麥門冬去心 酒浸 天門冬去心

三兩 一 當歸酒浸 熟地黃 潤浸成膏 各八兩淨

右為末。煉蜜二斤半煉為丸。梧子大。每服二十九

丸或酒或鹽湯送。清晨服。

秘傳五香還童膏

堪嗟鬚鬢白如霜　要黑原來有異方
不用擦牙并染作　都來五味配陰陽
赤石脂和川椒炒　辰砂一味最爲良
茯神能養心中血　乳香分兩要相當
棗肉爲丸梧子大　空心溫服十五丸
七七之後君休擣　曾教白鬢黑烏云
無能明目并延壽　老翁變作少年

赤石脂一兩　川椒去子淨六兩　辰砂六兩另研
選晒乾　全石脂炒　甘草煎湯
爲衣　赤茯苓去皮四兩　乳香三兩　箬上炒去油　棗肉一斤
取淨肉搗　共爲丸
和入前藥

黑髮烏鬚方

黑豆五升。揀去扁破。用一大砂鍋。將烏骨老雌雞一隻。煮湯二大碗。無灰老酒二大碗。何首烏四兩。鮮者用竹刀削碎。陳者用木槌打碎。陳米四兩。旱蓮草四兩。桑椹三兩。生地黃四兩。歸身四兩。破故紙二兩。俱為咀。拌豆。以酒湯為水。砂鍋六作一

料砂鍋小作二料用文火煮豆以乾爲度去藥存豆取出晾去熱氣以磁罐盛之空心用淡鹽湯食豆一小合以其當用鷄湯煮過早晚宜慎于蓋藏以防蜈蚣也食完再製但自此永不可食蘿蔔服至半載鬚髮從內黑出目明如少且又能聾耳極妙

神妙烏鬚方

用麻油烟五錢核桃蒲一兩射香一分共為末大小罐盛埋冬青樹下七日化成水將水點鬚上即黑

烏鬚方

用五倍子打碎去灰用銅鍋炒至鼓起黑艷將青布一大片濃茶打濕先放地上將倍子包褁脚踏成餅要看火色莫炒過了稱過一錢紅銅末上好醋炒七次以黑爲度篩過細末三分淡石子二分明礬二分食鹽二分上麵半分俱爲細末用極濃好細茶調煎如鏡面樣方好每用數土以皮紙包過一夕後用核桃油染之

秋石陰陽二煉法

陰煉之法。用童便不拘多少。每一石用缸一隻盛之。搀八清水一石和之。用皂荚煎湯一盞加八。以竹杖攪之數百回為止。候其澄靜片時。傾出上面清的一石。又加淨水一石。如前攪之。澄傾之法一次一次。其澄下者漸濃。必至十次之後。如澄様凝結成霜雪。迺已。去水。以布帛上加紙灰。食乾收起秋石暴乾。再研或加男乳。調和日暴夜露。七七任爾或散或丸。服之一年增壽一紀。此陰鍊之法也

能去鹹味。凡質固體存。雖銷先天之氣。隱祕固不免。但乘降火之功。亦不能免。若鹹味之疾速也。鍊益之功。可以並言。今人多有彼此優劣之議。予故不陰陽之辨。

陽鍊之法。備新缸數隻。採取童便十餘石。採法推於童蒙學堂中。用一人看守。藥缸另置一小缸于藥之傍。童生來便。見試其色之赤白。始出色赤。蓋有火邪。以混之。棄而勿用。惟清白者取之。積有十石。移置僻處。用大鍋煮鍊。乾則加添。必盡十石俱

完乾枯為度。收處如鐵如石。謂之丕胎。將此丕胎入土釜。明爐火煅。黑烟穢氣去盡為度。謂之退陰符。取出用小銀鍋。將新汲泉水煮之。無銀鍋銅鍋汁溶化無形。濾過滴下淨藥。如淨泉湧入銀鍋熬乾則成白雪。瑩瀅無埃。任加乳汁紅鉛散服丸藥無不宜也。若將白雪之藥。入鼎明爐用火煅煉。清溶霞光爛爛結成靈丹。如璧如玉。於此可見。人身之寶不誣矣。服之者得無效乎。

鹿角膠霜法

取新打大鹿角或一二對。六寸截斷。水浸三日夜。以磁片刮去黑垢。鋸為半寸長截。用新砂鍋。以流水浸沒鹿角。炭火或桑柴火。三日夜。易置一罐。燒熱水。不時頻加鍋內。勿使鍋乾。角鹿露炭要勻。渦中鼈沸為度。夜間須要添水。火候足。撈起角。曬乾收貯。其角汁不退火。晝加麥門冬熟地黃入內。煮至三分過二之。乾濾去二藥。將膠傾取淨器內。若不甚稠。再熬少刻。置土地上一日夜。去火毒。任用。要妙方中加桑白皮黃蠟不過。欲其成膏。然不若門

冬地黄為愈也。

錬鍾乳粉法

鍾乳一斤不問厚薄但取白淨光色好者即任用。非斗者不堪用。先泥鐵鐺可受四五斗者。為竈訖。水令滿去口三寸內乳著金銀甕瓷中任有用之。乃下鐺中。令水沒甕上一寸餘即得。當令如此。勿使出水也。微火煮日夜不絕。水欲竭即添成煖者。每一遍將甑易水洗鐺并洮乳。至百七夜出之。取乳內甕缽中。玉搥縛格。少著水研之一日一忌著水。鐵令大濁。都以調汁。其乳粗者自然滯作末者即自作濁水出即經宿澄取其粗著底者準前法研之。凡五日五夜皆細。逐水作粉如用陰錬。取曝乾即更于銀鉢中研之一日。候入水洗不落者佳。

升陽起石法

揀選真正好陽起石打碎。用好燒酒浸一宿。撈起。每兩樟腦二錢同研一處。入固濟陽城罐內。七用灯盞封口。穿吞八百眼。爐上用文注盞。先文後武

打火二炷香。冷定取開。升盞上者可用。沉重在底
者勿用。

打靈砂法

用青鉛或一斤或二斤。入固濟罐中。重有半罐上
用鐵燈盞坐口。存一孔如筯大出烟。先用文火漸
至武火。盞內着水。燒一日住火。次日取開。靈砂系
結燈盞之下。一餅明如朱砂。是為靈砂。

升打靈砂罐式



周圍用磚圍砌
高下亦隨火漸加

取蟾酥法

長夏時捉取大癩蝦蟆。用蛤蜊殼未離帶者合蝦
蟆眉上。用力一捻則酥出于殼內。收在油紙上
乾收。時用蝦蟆仍活。放去而酥復生。

製硬芙蓉法

取鮮栗殼不拘多少。搗爛。以淨水砂鍋內熬濾。起

汁。又入水熬之。榨極乾。查不用。只以二汁慢火熬乾如膏。加入砂黑文蛤末調和成餅。陰乾。凡遇久嗽吐血脫泄崩久瀉不止。用之如神。世人不知有謂粟殼之藥劫病而已。殊不知久瀉而諸藥不効。至于待死。命在須臾。非粟殼一劫之功。其孰能解千鈞之危也。醫之用藥。正猶時之常變。而行道者宜因之。以經權一理也。然則劫藥亦猶管仲之于霸也。寧不亞于夫子乎

製松脂法

用松脂七斤。以桑灰汁一石。煎脂三沸。接置冷水中凝。復煮之。凡十遍。脂白可服。

製旱蓮椹子膏法

四月桑椹熟。兼採旱蓮草。不拘多少。用大者。去根莖葉。洗淨曬乾。用磁礶纖鹽醃半日。晒乾。入甑內蒸熟。曝乾。為末。或二三升。然後取桑椹汁和之。作餅。曝乾。再研細末。每晨用酒調三錢。服大固精神。滋陰補腎。烏鬚髮。若修補丸。隨意加入別藥。

製真永丹法

陰水爐藝句[illegible]天下煉丹第一家。惟有真鉛學
真汞煉成白雪長黃芽。五金八石皆非[illegible]烏草牟
霜錄。昇差誰知神仙真口訣。無根樹下[illegible]會花。
取潔淨婦人乳一二碗。入小銀礶內。赤石脂固封。
將錫壺盛水半。壺以銀礶懸壺中。用水一鍋頓錫
壺在內煮。五炷香為度。鍋中水乾。壺內可乾而乳
已成丹。隨出曬為末。用九節石菖蒲二兩。熟地黃
二兩。曬乾。姜汁煮過。研爛和前藥。用蜜為丸。如粟
米大。每服三十丸。清湯送下。

2
萬壽丹書
Taoist Dietetics
1624

2
ORIENTALIA
CHINESE
V
G111
K96
7.12

G111
K96

繡譜引

余敍釋嘗著遂十種傳以惠來補之功
言知習以爲誨淫也乎自此叢至叢殘展
讀懸放一切孱水識道當世高之甚惟
一三道人雅嫜之輒試其言也其人
懷其言曰身中之藥精與氣神

長嗜夫色而後得其不淺然一嗜夫色而已則蓮池在火坑朽腐即神奇之之意也特患世人之不知也而又以爲誨淫也不惜饒舌喋喋知音鑒之

雷藉廬子灑題

五福萬壽丹書採補篇

豫章雲林如虛子龔居中纂著

南州友人實實子俞龍德鑒定

同邑友人一貫子王尚果閱訛

虎林門人中正子傳世方參訂

莆陽門人清介子朱邦薦彙成

同邑門人廣惠子鄭之僑增補

金陵書林周如泉刻

呂祖御敵既濟真經

煉而服之爲道爲釋安有求之登乎
是離然一二三道人真儒也即言言言
道不離其經常如世人之不獲已
何夫吾人之不獲已者欲其志也
而有心于道而心不能出塵絕于所以
爲道害者欲其生也去師獨之說

趙太后也歟太后之不愛其子而不
說以太后之無愛其子反說太后
以甚愛其子夫說之以甚愛其子而
後得太后于無愛其子矣引世人
于道者亦何異不如是去世人之嗜
色亦猶太后之愛子也使之思一所以

上將御敵。王撾吮吸。遊心委形。瞑目喪失。
上將喻修真之人也。御行事也。敵者女人也。初入房時男子以手撾女陰戶。舌吮女舌。手撾女乳。鼻吸女鼻中清氣。以動彼心。我宜強制而遊心清虛之上。委形何有之鄉。瞑目勿視。自喪自失。不動其心也。

敵擊不擊。退兵避敵。循我戈矛。似戰復畏。待彼之旁善其之處。
一云擊敵者也之。若彼王來擊矣也。似戰我似戈。
且敵戟動矣。我反不動而退身以避之。彼必來擊矣。我陽勃。我即示以似戰之狀而復詐為畏怯之形。待彼之勞以養我之逸也。

盜興憑陵。魔兵蹻臻。吾方徐起。旗壁出營。突戈不鬥。思入冥冥。彼欲操我。破我堅城。深濠高壘。閉固不驚。前渡挑戰。敵兵來迎。如不應。爰退兵緩行。
盜者彼也。彼之情與己。濃其勢。欲魔兵之蹻趨至。或當徐徐應之。但交而不鬥。冥冥謂動也。思入冥冥靜以待之。心不為之動也。致彼欲開而不濟。吾當

下動以撼吾上吾當瞑目閉氣如忍大小便吸躡
不為驚動良久復一挑之挑亦動也彼必大發真
而應我夫倘彼不應即當退卻止留寸許於内也
敵勢縱橫逼吾進兵吾入遂走偃仰其形如僵如仆
敵必来凌吾謂敵人我今居下彼處居上上亦了了
彼擾我專無不勝焉
勝者我勝彼也敵興大發必逼吾進兵吾不可丟
峇遂入坤户即退于外翻走仰卧如僵仆之狀又
之慾心張狂復来擊我我遂居下令彼在上而

之自動則我專而必勝也
敵既居高以高臨下我兵我嚴遂陸我馬龜蟠龍翕
蛇吞虎怕撼彼兩軍令彼勿驚覺我兵驚使之高住
勿下勿閉俾其風雨須臾之間兵化為水敵方来降
我善為理俾其心服翻為予美予亦戰兵退藏高壘
此至要心訣重在龜蟠龍翕蛇吞虎怕八字瞑目
閉口縮手踡足操住谷道堅定心志龜之蟠也逆
吸真水自尾閭上流連絡不已直入泥丸龍之翕
也蛇之吞物嚼嚼對咽候物之困復吞而入必索

肯放虎之捕獸怕先知覺潛身默視忍待必得用
此四法則彼必疲乃以手據彼兩軍據勝也兩軍
亂也使之興濃不緩又戒之騰身高起勿動勿下
候彼真精降下則彼心急戒反善言挑戰彼既心
服而我得其美則收斂而退藏於密矣
尋吮其食再挹其粒吮粒挹容短兵渡入
此第二次行事也食者舌也粒者乳也密者陰户
也短兵縮則短也渡入[illegible]慢戰以動之也
[illegible]毒吾其氣必蹙吾大僵[illegible]候兵之至以吾[illegible]
[illegible]而書昔意下亦無能之有
候者候風雨也闔吸也此至要之言愈降愈下密
志厭然如無能者以闔之也
敵人愈奮予戒之止兩軍相對不離尺咫与敵通言
勿戰勿奔坐延歲月待其氣至心愈如厭言温如醴
以緩自處緩以治彼
愈奮者彼動不止也予乃戒之止而不動[illegible]
下兩軍也不離尺咫者留一寸在內餘在外也
待真精氣下降又必戒心愈如厭死而言語須甜

溫使彼興濃而我緩以待之也
我緩彼急勢後大起兵刃既接入而復退又竟其食
又拒其粒龜虎蛇龍蟠怕吞翕彼必弃兵我收風雨
是曰既濟延安一紀收戰罷兵寧心仰息還之武庫
升之上極

大起興濃也彼興既濃我當淺入深淺如法間淺
以退又必吮其舌掘其乳依前行功則彼真精盡
泄而我收翕之矣既濟者既得真陽也一紀十二
年也一御而得真陽則能延壽一紀武庫髓海也
上極泥丸也罷戰下馬也當仰身平息懸腰動搖
使精氣散布上升泥丸以還本元則不生疾病而
長生可得矣

為山九仞功始一簣匪德匪傳全神悟入

九仞為九天仙也一簣一採也一採延壽一紀百
採百年可知也是長生始于一簣然非有德不傳
若有德則神全而心靜故能悟之而可行也

呂祖採補延年秘籙

呂祖曰心屬火火氣盛則陽事舉心氣弱則陽事痿

雖美女百態千嬌欲戰而無奈也總然入爐不久即洩反輸精于女子今此術可戰代十女猶然固閉難以筆舌盡陳侍中曰精者神炁之聚也散在四肢為氣為髓聚為氣海為精為神相氣運用使久而不泄此化精之妙也今人不知妙術妄用針灸藥敷薰洗淋渫苦楚百般皆不足取今受一册俱非此類而通仙道其世可得聞請試用之

置鼎第一

夫要置鼎器者乃中乘之法陰陽交濟之道也擇年十五六以上眉清目秀唇紅齒白面貌光潤皮膚細膩聲音清亮言語和暢者良器也若元氣虛弱黃瘦粗肥經候不調赤白帶下四旬上下不可用矣凡與之交擇風雨晴和之候定息調停戰之以不泄之法先徐徐搖動令女情動昏蕩男手手叩其陰戶待滑水溢出方可刺入上則緊咂其舌以左手摟其右脇下令神驚精出吸其氣和津而咽之更玉莖亦吸其陰精入管如水逆流直上既後御劍則神妙矣

鎖閉第二

夫大鎖方閉者乃撒手過黃河之法也凡性急之人須半月方可閉住初下手時未便慣熟倘或精溢只是清水初交之際用三淺一深漸漸至九淺一深往來扇鼓三百餘次但覺欲泄急退玉莖按陰頷以右手三指於穀道闌住把一口氣提上丹田嘸氣一口澄心定慮不可動作以須將玉莖浸根依前扇鼓若情動𨔶身抽出玉莖如忍大小便狀運氣上升自然不泄矣

一法左手掩右鼻孔右手掩左鼻孔閉目正坐停時引丶中氣吹一口吸三口咽之以兩手緊捏拳抵腰腹將身擺圓擺擺以手緊捉頸將身擺二擺依舊正坐以兩手擦腿三五十下覺身熱匝手抵上腰少時用津液一咽氣覺到腰下地直立以臂夾定穀道又咽三口氣閉止若便去行用只依常法到情濃時急以舌舐上腭咽津一口亦將臂夾定谷道其精不走如此行數次永不走泄若初學時只可一夜不走泄一日開路開道交感以手搓

腰遶三次手持一葛每三擺倒一勢又感以左
手中指抵龜根三下再入爐内咽津一口但要
緊夾定一尾閭由他如何至三五日不泄爲不難
要泄時左手重頂三下嚥氣一口即止

亥房中術行至一次身体不覺至三次扇鼓至一萬

御女第三

二千八百之數像前提身縮龜咽氣一口至丹田
毫縮下部不令走泄第一上峯嘻採女子口中津
液嚥之次中峯淺採乳汁吞之三下峯閉氣吸
□□□縮下部採其紅鉛便是三昆峯
戰手四肢返老還少可生諸疾是
一法凡欲行時隔夜先將大硃砂七個白湯咽下次
早不得吃湯水先用薰洗藥以時用綿帶子緊稍
繫住物微堅陰青翻然不可太過須是擇爐令婦
人仰卧不用照頭帮助兩臂手兩手把處後膝着
暮先定神默默潜神視着久看閉其口以鼻吸
吸氣咽入丹田想其氣已到方寸頂翻入陰門浸
昇頭腰目開氣凝神每々動意往來一周婦人美

錫男子欲泄一睪以手向前盡從壹物以穀道吸七次其精自然運化不泄加此行持七次但氣弱者先用好酒入塩調和吞鹿茸丸五十丸早加七次蓋欲伏少陰氣以助真陽養在爐一茶頃不滑泄自然脹滿作熱勿浮解帯為釋其鶏則泄陽氣無功耳七日一次行滿七次其功乃大則成館鍵矣

精氣第四

庵人論曰鍊功止其不泄未足為奇要在逆精采為大道凡扇鼓至千百之數女有陰交三次一兩乳二兩脇三兩臂也往来扇鼓之際候其声嬌色變眼慢口合手冷心煩彼轉急縮下部蹲身如龜其牝中津液自我靈柯吸入合自己元陽灌尾閭夾脊透上泥丸宮再降入丹田滋養真氣豈小補哉蓋女一身屬陰唯津液屬陽故曰水中鉛陽數也又名為紅娘子男子一身屬陽惟精氣屬陰故曰沙中汞陰数也又名為白頭翁乃為鉛白乃為汞真液相合撤上泥丸則齒髮不落面顏如童矣

金丹第五

凡採擇時先用緋線折回耳門比之鼻竅然後將緋線周圍頸項如不大一米未發也研乳香半錢調好酒一盞吞下煮羊肉四兩令女先服三五日一浴或半月一浴候天氣晴明行之於此誘合候其情動溫存抱定縱入陰户向前進一寸三分其液自吾柯穴入腹內實名曰返聖貼

呼吸第六

屬變戲先須端坐定氣凝神以鼻引清氣口呵濁一二口節次叩齒舌攪華池咽液符集引之法焉後將玉莖款款攻刺候他情動搐眼彼右手子紋咂住他舌取他津液一口仍吸其氣咽下把定神氣不走縱縱入爐若欲長大滿爐以聚氣為法次搐其第三中指文用九淺一深法行三十五次或百次再依前法搐手指文取津液咽下再進百次又取之如此數次妙不可言如要不滿顛之出爐縮腸提吸或七九次鼻內出氣或三五口再若緊急提吸不住用手于尾閭穴關截自然不泄則玉

莖常堅不軟非但陽歡抑且女暢凡採取之際候女人情動陰門開張津液流溢男子以靜待動不可深入玉莖上則咂住舌尖華池津出急嚥咽之如與採戰自然兩情遠矣如欲退罷即掐第三文吸虛空清氣三口咽下然後出爐亦不可便睡起而端坐昇身吐納二三十口氣用黃河水逆流法運歸四肢使安靜方睡如欲再戰復依前法若要女子精氣不損行事時還與他三五口氣令他嚥之每一口氣分作三口咽之為妙倘不還他黃瘦夭喪但行此法數日後精神如何如有懷妊但以種子之法順而行之一戰成功矣種子法見後

養龜第七

夫欲養龜身長大者常于子時後午時前靜室中披衣端坐凝睥靜慮常令腹中飢空則氣血流通仍集中乘導引法閉氣咽津送下丹田存想運至玉莖以兩手搓熱如大開一手兜托外囊并握玉莖一手于丹田臍下臍上左轉摩八十一數訖再如前法右轉九九之數仍咽津液存至玉莖用手

將玉莖如撫弄龜來誤其數。如此行之。久之自然長大也。

搬運第八

凡行事畢。每日平旦直伸兩腳。左右壁定。閉目用兩手攀兩足頭九次。極力閉氣。將身搖動。上升囟中。微微出氣。分勻。凡行三五次。面如火熱。方是真氣上昇泥丸矣。即以兩手搓摩面上兩耳目。于時將熱。明放開矣。

一般運畢。仍平身仰卧。昔一二時舒腳。以醒為度。

[illegible]要上身体皆懸空。極力搖動己身三五次。自然昇上泥丸矣。壽精為壽命之本。盡宜知之。

流通第九

凡器既具。閑黃河逆流之法。而未戰每与之交。進退遲速。其至行九淺一深之法。先行子午。漸通一次。使氣氣脉通入爐後。縮緊身閉氣不出。緩卷柱腰。以睛上視。用手極等如鉤。頓之咽氣。以候心定。若氣極趕呵出之。擁耳閉氣存想。氣浮夾脊上腦後。入頂門。散於四肢百骸。

子午流通訣曰。面南正坐潛依床。呼吸調勻靜取藥。吐納二句合四數。嚥精一口至三陽。輕嘘漫嚥華池水。鼻引清氣入小腸。晨起空心行九次。七朝功壽達仙鄉。

六字第十

昔黃帝躬垂察旨。深達玄机。恐後代學道之人。急于色欲。傷其性命。則示陰丹之訣。夫陰丹者。御女採氣之術也。陽丹者。服之而昇仙也。知婦人之本性滿泄損甚。若當交接之時。定其身心。意不動。精自來。女若定其心。意不與。則男情自來也。神爲氣也。神固則氣完。氣盡則神去。交接之氣。心定則爲一補。氣泄則爲一損。故男子百補而一損。此之謂也。經曰。保養靈柯。不漫枯閉。都命門守玉都靈柯者。上舌下莖也。玉都者。上口下陰也。玉漿上下俱流液。故號玉泉。彭祖曰。以人補人。真得其真。若子曰。強入弱出。命當早卒。弱入強出。長生之術。是以夫妻有化生之道。陰陽有補益之机。且心爲氣主。意到即行。故男情不動。女意未來。陰戶初開。則

有消息採其竅中之氣以助陽丹則可求保性命
却老延年法之要妙在于六字之訣此六字各有
次第不得顛倒言存便縮既縮便吸既吸便抽既
抽便閉既閉便展其序不亂而功莫大焉

一曰存者交姤之時存心物外雖交合不可着意要
在体交而神不交若着意乃是神交而精氣易洩
矣惟不着意縱然走失亦不多矣但當停濁去清
耳當此之時急用縮脇提吸此名曰存錬久而行
之不倦並無漏洩之事

臞仙曰夾脊之骨前有二穴右命門左腎門即腰
眼閭也求器從此出採取之時覺未欲出急定心
意存想水火自尾閭上入泥丸良久用抽縮之法
制之縱走無害能行此則水火自乾自然成寶矣

二曰縮者交接之時縮脇提吸運氣上行不令順下
氣下則泄若泄之際如忍大小便狀靈柯漸退半
步提吸口歛吁氣呷之女舌取他津液咽之樓究
又吸他氣一口送下丹田直入靈柯三五次漸漸
龜形壯大不泄矣

臞仙曰。採取之時。眞炁欲來。便用力縮下。如急急大便狀。兼存想命門。將靈柯移種濕土寸半良久。炁乃止。然後正坐。竪膝抱。玉山之頂。急拍山腰。口含山龍。待山雲氣與作。此是陰氣上昇。山炁發遶之候。當此之際。感之於中。取之於外。急取山上華池之水。咽下丹田。三五十度至百度。后用抽吸之法。

三曰抽。者交接之時。緩緩進步。不可深。不可急。常抽退步。吸接津液。一抽一吸。以我鼻吸他鼻出氣。眞氣喘急。緩咽之。不可以口吸。口吸傷腦。納吸條多。玉莖自堅。神氣壯盛。快然樂矣。

臞仙曰。慢進徐退。待氣至宜進退。上下相應。一退一吸。惟多為益。吸不可開口。鼻引山炁入腦為妙。行之。龍炁剛勁。進則吹。退則吸。

四曰吸。吸他眞氣精液。想玉莖如受氣之管。採取之時。上以口鼻吸其津氣。下以青龍吸其液。水存想入我管中。上下一齊俱吸。勿令顛倒。一抽一吸。如管吸水之狀。但能依此採取。則顏色光澤。精神自

然清爽矣。

張仙曰。當吸之時。閉口咬牙努目上視。吸氣一口。重重盡力提至泥丸。待時其精化氣。反本歸元也。

臞仙曰。想靈柯為受氣之門。鼻為天門與之相應。腎為命門。亦與天門相合。一時齊吸。不浮顛倒。如吸滑彼此。腠理既和。與陰陽感觸之候。想其赤黃氣。入靈柯。約至精室。入氣海腎堂。與陽氣直透泥丸。其時鼻與靈柯一齊吸。但一退一吸。使氣如筒吸水樣。自下而上。妙在數多。如滑彼赤黃氣便覺氣熱如火。滑其一度氣者。而進一紀。應天地一周之氣也。如採取數多。覺山色漸凋。即使易之。

五曰閉。閉者交姤之時。須當緊閉命門。命門通天關。天關通命門。腎府若命門與天關不閉。則腦氣下降至命門。腎宮流入鏝臺。則易泄也。然後化為金精矣。若閉固而不降于鏝臺。則不患漏洩之患。精既不泄。自然堅硬。可御十女不倦。

張曰。動作時不可開口出氣。口是天門。下與命門相接。若封固不牢。則失神敗氣。其精易泄。且行功

之詩五字相連訣一不可若棄存縮而雖以行其功舍柚吸而雖以得其物四者雖偏而不急于封固則又得而復失矣

臞仙曰動作必閉口息氣封固華池以鼻引彼氣上升泥丸一潤元海存泥丸中有紅日一輪照耀覺中有仙子素衣黃裳瞑目而坐以舌柱上腭存之使氣逆流歸元海

云曰展着交之時緩緩入爐上採其津攪漱咸津漱吸泌一口氣送下鵲橋用運入玉莖三五次或七九次覺龜身森然長大築滿陰戶號曰展龜但覺陰戶緊窄乃其驗也既滿宜緩不可急躁交之久遠使情歡意暢美不可言若採之既久覺容顏翻藏卸換新鼎不可強行也

張曰此採演法男女相交而兩將相敵女人自有不戰而勝靜以待動的手段男子一見的牝戶開張先神魂不定不待戰有幾分敗勢又曰靈龜發作的頭上如鏡一般一入爐不數合便輸了蓋不曾經傳受採演過若有傳受龜自然堅硬粗爆有

何與哉

碧霞採補長生秘要

碧霞真人曰夫金銀損壞以金銀補之人之損壞以人補之今撮要之言乃一生之受用人而行之郤病延年漸入仙家矣秘訣仙傳非人勿示

修真養氣第一

凡修真養氣者省言語養內真寡色慾養精氣薄滋味養血氣咽津液養肺氣慎嗔怒養肝氣節飲食養胃氣少思慮養心氣若學道之士依此行之可

使氣壯神完矣

房中補益第二

經曰以人補人真得其真老子曰若欲長生當須自生房中之事能生人能殺人故知而能用者可以養命況無服藥者乎男不可無女女不可無男不可強而閉之若強而閉之則意不能不動意動則神勞神勞則損壽若夢與鬼交其精自泄則一藏當十也

擇爐煉丹第三

夫鼎者烹煉神丹之器溫養真氣之爐也須要不曾生產美婦擇取眉清目秀面白唇紅髮黑臭正肥無餘肉瘦不露骨肌体細膩語言清爽無口氣體氣崩帶白濁者為娣若鼎肥者氣脉不通瘦者骨乳精少勞者津液不足病者陰毒傷莖切忌垢面蛇形雄聲雀步馬口黃髮陰毛粗多而逆生者交之則損矣

戲美女精第四

夫仙人玉女陰陽配合何曾漏泄令人不務女情動其真氣只求一時自己之快樂玉莖終入爐中女情未動男精先泄自取其敗終身不肖可不惜哉凡与婦人交合先須溫存懷抱咬咂唇舌玩美兩乳將玉莖与女戲美男以手指深入婦人金爐候有淫水流出此乃婦人慾情動矣方可对爐交感依法行功此乃陰家先預之驗慢慢吹之使氣不喘而神自定矣豈不美乎

男察四至弟五

夫玉莖不強血氣未至強而不脹脹而不硬者骨氣

未至。硬而不熱神氣未至。心欲而興不美者意氣
未血。凡男子與婦人交合。必待强而硬。硬之而
而熱。察其四氣至而行之。若一氣未至即不可交。

女審九到第六

夫女子未合之際。默咽津液者。意氣到也。將身抱人者。骨氣到也。強力動人者。筋氣到也。兩目矣頻視者。肝氣未到也。握弄玉莖者。血氣到也。櫻男兩膀者。肉氣到也。兩鼻氣蒸者。小氣到也。身不動搖者。腎氣到也。淫津出者。脾氣到也。九九到全。方可交

交合取勝第七

凡遇美色者。心雖愛戀。當自逆於心。情則與不愛者相似。必須按定心神。用玉莖揷入爐內。慢慢淺深往來。行五七十次。以至百次。當可歇住。須要穿心再依前行五十十次。至二三十次。覺婦淫滥。存必先泄也。此時正好用功。採取須再依前法行之。若自己微覺精動。將玉莖抽出。如龜藏体。六物皆縮。開口吸氣一把。提起自然不洩。還精補髓。乃陰

輸陽勝也。慎勿進之太深。若急速太深。則顛倒五臟。強。忿情欲。則精流入腎胞。令人外腎疼痛。陰汗浸潤。更生小腸奔豚氣。膀胱風疝氣是也。該用九行功時。鼻內微微吸氣。漸漸出氣。但覺喘急便罷歇。任俟氣調勻。可再依前法一行。戰熬戰不厭緩。採不厭速。如此有益。慎而行之。不可忽也。

採煉太和第八

夫採煉太和者。只可以調馬收牛。若婦人先從目下鼻齆。面赤頰紅舌冷。漸冷鼻孔開張。口開[illegible]氣不收。神思恍惚。陰穴脈動。滑津流溢。此其先兆之驗也。男子當此之際。心定意靜。上採舌津。中採雙乳。下採月華。採而得之。行提運功。自尾閭穴。兩道運氣。貫上夾脊。透至雙關。上入泥丸宮。流轉入口。化作瓊漿。咽下重樓。入丹田。起火煆煉。此謂黃河水逆流也。老子曰。玄牝之門。為天地根。又曰。採得歸來爐裡煉。煉成溫養作烹鮮。陽衰陰養。樹衰土培。此法仙人口口相授。慎忽輕泄。

惜氣養精第九

夫惜氣養精者人之大要也天有三奇日月星地有三奇乙丙丁人有三奇神氣精若人存神固氣保精則百病不生須要保惜不可輕洩若輕泄其精如以珠玉投于深淵豈能再得可不慎乎經曰精養靈根氣養神此真之外更無真丹田一粒善攝子誰肯輕泄與人蓋男子以泄精為樂不知精泄之後莖萎怯身体困倦不能再舉有何樂也若固濟根蒂閉而不泄日夜交合數婦人採取其精情暢神爽愛慕之情不能休息又能補益顏身輕骨健延年益壽以此觀之孰為樂乎[illegible]

王蟾子曰房中有法煉陰丹陽得陰兮大壯頻補得腦實骨輕健百年如此轉輪環蓋人之一身本無儲精之所但腦氣下降即為精矣

洗心全神第十

夫心者神之舍也心靜則神安心動則神疲神者四肢之主能少思慮省嗜慾歸除雜念湛然不侵則神自全神全則身安身安則壽永是乃修身之大要矣

三峯採戰秘訣

上峯名曰蓮花峯未交感時以兩手摖熱抱婦人臍以口就婦人口輕〻咂婦人舌尖四十九咂覺口中津液咽之以左右手揉自己胸三兩下仰卧令婦人身在上抱婦腰背以口咂婦人舌尖如冷盡力咂之其婦人覺無意思却令婦人仰卧以莖物入爐徐〻徹〻却用舌抵上腭目視天關但用其功只是不泄明目聰耳且壯力氣

中峯名曰玉乳峯和五臟調脾胃令婦人仰卧以手調其陰戶覺婦人情動即以兩手抱定婦人腰將口先于左邊奶上一氣輕咂三十六咂了遂于右邊奶上輕咂四十九次覺口中津滿咽之待身臂却執床上將自己左足丢神定却坐起坐將兩脚併身直竪將左手扳右足大指又以右手扳左足大指如此着力三次放了却仰卧手摖胸二兩次少待却以陽物入陰戶依當法交接則精不走養肌体說顏色補內損此法四時用之各有次第如春採乳則在左邊咂四十九右邊咂三十六咽之

夏則左邊二十四。右邊二十一。名瑤池渠。秋則左邊三十七。右邊二十九。名金液泉。冬則左邊三十一。右邊二十三。名玄鹹露。數不可過多。多則損婦人無乳亦不妨。

下峯名曰玄明峯。此則巨富相敵。婦人情欲。溢水滿漾。或遇陰候正來交感時。覺婦女情興正濃。却以手抵婦腰眼。一二抵。覺情在正。却徐徹之。看莖物上有白雲帶。名金丹藥。當用金銀匙子刮下。安在器中。曬乾。空心用溫酒送下。又一法。盛不及晝用乾蒸餅拖其陰戶。丸如梧桐子大。硃砂為衣。空心酒下三丸。貴人多不用。不知此方大有功效。郎。高如蓮花峯法。蓋陰極陽生。大補精髓。令人歸肝掌清。精神不傑。久而行之。可以通神入仙。人多用玉乳峯。亦可延年不老。

真仙曰。凡採戰之法。採一女。益一人。十女者延年百女長生不老。遇交接玉莖欲泄。不可。令婦揉腰及靈接。女人津液咽之。不可令其手觸陰下。則令人氣散。皆是採陰之法。每交接以三五十六當頭止

令女呵濁氣七口出之次將口豎定女人口遶吞
令女呵清氣一口用舌入女人舌下採其氣咽歸
腸云若要長生不老須定還精補腦彭祖曰數數
交接則殺於愈多工愈久皆以不泄又能御女十
二不泄而閉則紅顏悅色凝神快意若御九十三
女而不泄年壽百歲精少則病精盡則死可不慎
歟予都炊云旋泄之法切須忌弱出強入納玉莖
於琴弦麥齒之間如紅大便止弱納強出長生之
術強入弱出其命當卒此之謂也劉京道人云春

月三旦一泄夏秋一月一泄冬則當閉蓋天地絡
藏一陽未渡盤結蘊固冬月一泄其忽諸乎蒯道
會云陽年六十便當室慾若得術而御之則可以
自豐不斷絕之為上服藥百種舍此而求生也

秘忌十段錄

一大忌
壽養將房事作淋聚頭行壽大損神未久行精頭旦
猜途二種入力須均
陟傷

要令玉女穠腰堂發下。男精忌女湯。兩手脉經休歇
契柏節變臂切須防。

戒急

女意未動休急歡。四肢皆硬內門乾。更兼悲喜憂驚
後。犯着男傷女不安。

忌餓

肚飢交感百神悲。氣出神昏五臟衰。此是仙家多百
福。一交勝似百交虧。

忌飽

大醉大飽俱獨宿。免教五臟皆反覆。常須長昏出然一
涎。未見瘡痍生手足。

忌交

林依瘦病生新疾。產後之軀損丈夫。年少若救親老
婦。傷亮陰盛是危途。

交感

十分只可入三分。未經徐徐把乱吞出入徃來將百
放。急須着力送連根。

兩傷

女吞男仰兩相傷丈肯濃精入髓傷女病成勞難救治男傷漸覺痿黃

枯述

意懶莫強戰強戰生百損渴後飲涼漿漏時切莫飲

感畢

戰罷須當便養神就床端坐咽津頻瞑目看心耳甚腎自然神氣漫調勻

素女論

詩曰一女可敵十男一男難敵十女可也男情易則易滅如湯潑漿女情難動則難滅如熱湯沃冰且如男子興未便上馬興闌精走泄矣豈知婦人情懷未暢其心似炎滑涼風則力健意濃男子無力豈能遂其樂哉蓋男子以婦人之樂為樂婦人既不樂男子有何樂於交時切不可性急須偎抱着撥心把定如不經意一般待他情動方可用事此時婦人如涸魚得水戰力不乏性來不可速亦不可着体用力如欲泄出爐以易其心如塑弱再戰一般出爐數番婦人眼慢四大不舉方是戰力之

功交接之際不可付舌尖津液斯時陽氣奔盈于上如與舌尖津液則元陽氣盜不久延羸若婦人情急氣喘之語言嬌細方可採求津液吮他舌尖於舌上下用力大吸陰氣一口咽之以補元陽臨美之際不可深深則津液大過必至虧損但還交接時數往來九淺一深下馬仰睡用手於胸肚一揉擦五臟還位及均勻手氣亦不可縮腳則卧免致下疾次早起來便以養神法助之望東方取氣三口咽之用手隨氣亦按至丹田三存三跳中宗

接臍二骨揮手過頭墜手合掌熱熨臍出氣三口背手擦牙并花水半口灌漱以舌團攪作丸咽下乃名神水大能助蕩然後洗面漱浣

度好淂人

夫貪著贈以財淫者調以言濫者益之以偉物好度曉之以聰明好麗娛之以姿色色者由基之楊葉也

陰中八遂

一寸琴弦　二寸菱齒　三寸嬰鼠　四寸玄珠

五寸谷實　六寸愈鼠　七寸昆户　八寸北極

交合九勢

第一龍飛勢　女子仰睡男伏腹上攄股含舌令女舉其陰物受男子玉莖刺其谷寔和緩慢條行八淺六深之法陰乃壯熱陽乃剛硬男樂女歡兩情暢美百疾消除

第二虎行勢　女子跪朝低頭男踏後抱腰入玉莖叩陰户之中五淺六深之法陰若開張陽氣出納男歡女悅血脉流通消除煩悶益于身心顏色鮮

第三猿搏勢　女側兩股男手抱坐其上陰户開張入玉莖九淺五深之法快樂尤甚津液流通百疾不生神情亂爽也

第四蟬附勢　婦人覆耳直伸左股曲右肢男跪後玉莖刺入叩其玄珠行七八之數女陰大張快樂即止陰陽順通自然和美

第五龜騰勢　女子仰臥男子托起女子雙腿過乳入玉莖刺其谷實女情自動男精施泄陰壯熱自然身覺酥矣

第六鳳翔勢○女人仰卧于床○自舉兩股○男子以兩手捘床○深入玉莖○刺其陰戶○使玉莖堅硬○陰戶壯熱內動○女子自搖九淺八深之數○男女深暢樂情過加○諸疾不作○此得陰之妙也○

第七兎吮勢○男子仰卧直伸兩股○女反坐男玉莖上○面向男足○兩股在男腿邊○捘席低頭○女握玉莖入陰戶之中○刺其琴絃○玉莖堅硬○行七淺八深之數○津液流入女戶之中○女陰降接○徐徐抽動自然美妙○

8
G111
K86

第八魚遊勢。用二女子。令一女伏其上。使二女部合亦效男子法。男子坐看女之行。使淫心興起。玉莖硬大。一女自朱執莖入内。男睡女坐津液流通。自然美暢。

第九鶴交勢。男倚于床。女手去擁男頸。以左足踹床。男以右手托女左股。女負男肩。兩手緊貼女軀。玉莖刺入菱齒中。其谷實。輕搖慢動。九淺十深之數。陰陽交媾。流注津液。淫慾情性。自益男子。百病消除。顏色紅潤。自然快樂矣。

鎖關十要

一散精行功畢兩手如彎弓左右三次手兜腎則精自散四肢矣

二篤河車以兩手搭項頸左右手搭穀道挺身吸氣三口精自升降矣

二轉運平身吸氣數口令腹中有聲其精自入丹田依法固守

四定想平坐吸氣七口吞下遍諸竅矣

五闔關九淺一深一吸一噓

六關鎖行功時覺精動兩手捏定峯足如鉤鉗如象腹腸吸氣一口其精自逆上泥丸宮

七採取上採舌津中採蟠桃下採月華退靈柯半百緩緩吸氣七口如竹吸水

八煉點每早未語時呵氣熱手揩三轉九擦兩臉摩動腰間三十六次其精自然運矣

九服藥餌十補丸取枸杞天之精熟地、之精茸蒴日之精白苓月之精天冬星之精兔絲金之精宮桂木之精茯苓水之精漢椒火之精石棗土之精

各等分遵法製爲末酒糊丸梧子大每服一十丸
空心鹽湯下
午沐浴丸香湯遇晚淋洗上床助陽真氣蛇床熟艾
紫梢紫荆防風楊梅茸松藿香等分㕮咀煎水熏
盆内熱手不住洗

男子六錯

一忌三元節庚申甲子伏臘本命元辰朔望弦晦
二忌作幹勞困氣力奔沖遠行無力纔下車馬
三忌遠日飲酒久病初安元氣未完忿怒驚恐
四忌言語過多交接頻數行早卧遲觀玩勞倦
五忌神廟迅雷烈風日月星辰之下
六忌大寒大熱汗流太飽傷心損氣大飢大醉
無力主張心中好慾久淫不止津閉不出
己上皆不宜交慬靜而守之須擇日必陽上半
日陰下半日甲日爲陽乙日爲陰餘做此專忌
子前乃陽生陰盛之時凡交須飲酒一二盃或
茶一盞忌晚飯夜食使氣標流通精神清爽然
後兩意相孚戰不衰矣

文子五述
一皮粗肉燥口大聲雄形容憔悴鞦氣髮焦崩漏帶
下
二癆瘦黃弱白癩風疥久病方愈氣脉不全
三肥胖龍東大瘦如柴陰賊妬忌很毒不笑
四年及四旬生育過多皮寬乳慢有似猪胞陰户毛
麄
五形質不全跛足眇目耳聾暗啞努臂突臍蔓射
身蛇行雀跳

已上犯者俱不可交須知愛護精氣袱親惡遠
以致悮害也

四季養性

春季朔日面東平坐嗑齒三通附氣九息吸震宮清氣
入口九數吞之以補虛損烹青龍之息致二童子
之饌以養精之妙
四五月清旦面南端坐叩金梁九漱玄泉三清思注
想吸離宮赤氣入口三吞之閉氣三十以呼之填
其虛府

六月朔及四季末旭日正坐禁鼓五息天鼓十二漱
吸坤宮黃氣十二咽以補呼之損飲玉液之休以
致神炁風之味使補脾以佐神也
七八九月朔望旭日面西坐鳴天鼓七飲七漱瞑臣
心吸兌宮白炁入口七吞之閉氣七十息補瀉氣
之致也
冬季面北平坐鳴金梁飲玉泉三吸玄宮黑炁入口
五吞之以補呼之損端居靜思吸黑三吞之以還
腎之精

每子後午前及五更初陽盛時就榻上面東或南坐
子午進火圖
固盤坐或仰卧高枕伸足舒腰澄心内顧五臟澄
面合口鼻引清氣一吸莫令耳聞氣極伸腰徐徐
咽下存氣直下海門開以雙手斃縮穀道一縮示
傳
閉目上視口呵濁氣一口上昇天谷存氣直上待
門氣即上隨待口中津液聚玉泉關氣耳熱即兼
口仰面嗅神一咽中正三咽而止直到丹田入添
門關再縮谷道一縮將陰手擦龜身如是十一次

是一周天也○

精妙要机

金鼎欲留珠裡汞○玉池須下水中鉛○口口氣暖進去

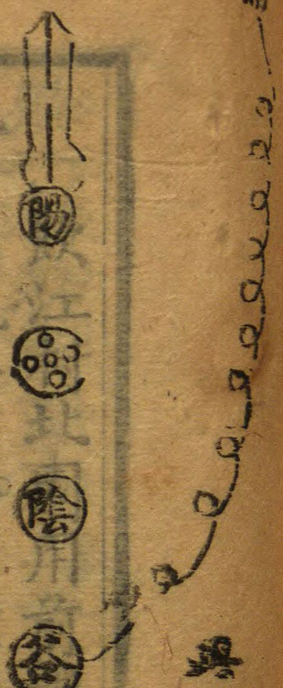
並至陽蹻穴○到陰蹻穴○至尾閭河車搬運○至夾脊

雙關○怒目上玉枕○至崑崙○下玉池○緊閉任督二脈

上鵲橋之呼○下鵲橋之吸○[illegible]

納丹田氣海此段功夫須行走坐卧不可間斷不

崑崙



與一路即河車夾脊也

功

玄關要言

昂頭并作氣鼻吸引齊覺下時腰間條條時真氣○

一舉行九番將身直立用十胸前摩運兩上口

氣○兩手緊捏拳握緊閉氣一低一仰天鼓擦要

踏地○漸覺肢中濃蹲身如巷地一口一身蹲如且

七番止用面仰點頭用前機具皆如此行三番畢
氣從臍下直送十數番擺手須用着條條停步驟
莖物堅豎起用手捏襯具入煖養明氣少頃硬如
鐵有跳并結墜再行大如拳鐵枕意雄比此是鍾
仙法不可亂傳世事盡功已成濕經亦無悉功若
未成將未可便輕棄陰陽交媾濃濃之而之矣身
經二百番泄精無滓膩保養同丹田飲食更有來
種子射香丸不要服彈弱顏色如嬰兒行步疾熱
謨相勁憑癡八十金莫亂施寶券目此載傳之物
衰易

劉海蟾玉泉無泄歌

施陽是祖宗洞房深處少施功既死頂上長生
瀾即生氣隔二關有理通不問自爐并別竈作用
行時事一同須是為寶源作主緩行雲雨意遲春
與叢四体情將動玉莖早尋舊門中默神止息閉
思想堅牢內外不通風逆之逆九竟透頂氣蕎條
聽過天沖久久行之須見效黃昏自早至五更鍾與
暴神仙無漏術還之極者是移晝

秘古鷓鴣天

尋年工夫養性天。龍吟虎嘯送丹田。陰陽顛倒靈函媾。會泄神峯妙更傳。金鎖櫃。鐵牛堅。黃河水逆[illegible]行舩。壽年更把金丹助。造化長春不老年。

種子之法

夫人生於世。一夫一婦。古之道也。有夫婦則有子嗣。養生送死。道之常也。書云不孝有三。無後為大。世人須存夫婦之道。不知交合之情。種子之法。蘇靈之盛。嫁不能成胎。且無子者。皆交合不得其道。男情動而精氣過泄。緣婦人情未動。而陰門未開。則陽精至而不納。故婦人情先動。陰門開張。男子精未動。而女人興須過矣。繼然陽精至。陰門固閉。不然。亦無子也。故曰欲要子者。以何術也。曰男子先須補養丹田。真氣壯盛。亦要婦人調燮身中血氣均平。然後用功交合。要兩情俱動。無不驗也。若陰血先至。而陽精後衝。則血包精。入骨而成男子。若陽精先至。而陰血後衝。則精包血。而成女子。若陰陽并至。則非男非女也。夫達者深究其法。而

情止美覺精欲泄然後納玉莖於婦人極樂處女
則聳腰承接收精入宮男女各不可動待片時同
收畢然後抽退玉莖令女人正身仰卧男子仍依
前引法黃河水逆流法自己縮脇提腰四十九次
方睡凡要男用太陽時要女用太陰時方要女子
經脉通淨然後三五日內紅脉未止黃水流之際
陰門正開之時下種花妙主生男血氣旺盛者無
疾病越此三五日後陰門閉矣虛為交感又曰目
期不善

附經驗神秘方

西王母蒸臍固基法

此係西王母傳東方朔方朔傳抱朴子後漢傳數
祖劉海呂祖能固守根基永保元氣延年益壽久
行勿怠即長生久視不難矣猶除百病乃其餘也
今錄為世之共瑩藥物開后

一蒸臍日期

揀二分二至之日此乃陰陽生長之期每于更五
時刻下手煨炙

一藥物配合

夜明砂一兩五錢　枯白礬二兩　真射香二錢

右除射香外共研為末每分作四包每季多時用

射五分先按臍內再用蕎麥麪四兩和成圈子圍

臍次放藥物在圈內上用薄槐皮一片盖之槐皮

上用小麥麪圈一箇圈內用指頂大艾丸灸每歲

一丸一次增壽王紀妙不可言

聖祖紅鉛接命方

此係五臺山異人所授陶真人真人秘藏秘本各

王府近遇豫章得之於石崖道士有詩為證

紅鉛不與世合同能益衰年白髮翁每歲不須三二

服定教返老變為童

一用器取紅鉛法

要無疾室女月信首行者為上二三次者為中四

五次為下先以黑鉛打一具形如冠子樣候月信

動時即用此具令老媼置女陰戶上以絹幅繫

隨取隨傾入磁器中約二三鐘許澄清沉底紅如

硃砂此為母氣真元面上有黃色浮羔即是雜穢

須用綿紙輕〻裹擦去為妙。

一附催鉛方

牡丹皮　紅花　當歸各一錢　肉桂五分　沉香磨汁

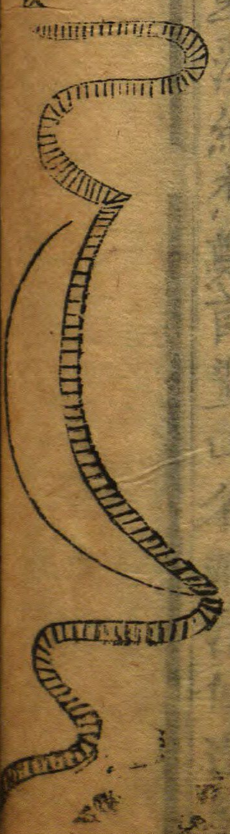
乳香末入調熱即　青皮各五分　丁香十粒　麝香一分調入

右水一鍾半煎八分。空心稍熱服。補氣和血。凡經

過期者服之。

一附槖籥式

一槖籥式



一配藥貯服法

用極細白淨好白茯苓為末。以熱水浮去木渣。浮沉者。晒乾搗入紅鉛如和麪然。多寡軟硬以意消息。打作薄餅。陰乾聽用。不可犯鉄器。既乾研末。以麻黄一大把剉碎煎成極濃膏子。用綿布一塊紐濾去渣。入前末和為丸。如菉豆大。以好辰砂為末。每藥一兩。用辰砂末三錢為衣。用銀罐貯存。以黄蠟固口。每服五十丸或七八十丸。

一服藥忌驗法

服此藥后須靜坐無風處覺有微汗驗藥性流行充溢四肢經絡皮毛之間如發熱作渴係元氣虛弱須服攀桃酒數盃以止之如無此酒當以乳代服藥三日內要蔬食忌一切油膩之物此藥諒進二三次或越三五年又進二三次立見氣力煥發精神異常艸木之藥萬不及一也

一反經作乳攀桃酒麯法

閨女四經作奶娘升麻通艸天仙郎兎絲鮮鼓甘山甲天葵當歸麻容陽一日三服生酒用乳麯

[illegible]用乳香酒花出真陽[illegible]

[illegible]等分每酒一碗入乳香一錢煎服立效

一[illegible]攀桃酒法

[illegible]八十六歲已上而天癸至者渓天癸至先十日[illegible]通乳飲空心煎服後用小兒口咂兩乳久之[illegible]自來取法宜於未經未來之先不宜既經之後[illegible]至以猪蹄煮爛作糜食之不時飲葱椒湯可服[illegible]汗不可飲[illegible]食煎炙物忌房事

通乳飲

川當歸一錢五分王不留行一錢五分川芎八分木通一錢
漏蘆一錢川山甲七片研末炒升麻一錢甘草節一錢
右水二盞姜三片棗一枚煎一盞稍熱服隨飲酒
一盃以助藥力并治養子婦人無乳者可服及未
行經可以反經作乳

鍾離老祖陰陽二仙丹
此係無上道人獻於雲南沐府者不論虛損勞怯
垂危用酒化開七粒灌下立醒老人朔望日服之
一粒却病延年不死

一製硫法
好硫四兩用好醋四兩煮乾再用黃蠟四兩溶化
傾入水內去醋取淨硫研碎再用益母草汁煮過
再用金星艸汁煮三炷香聽用

看靈藥法
汞一兩製硫二錢半仝炒成青金頭色入罐打火
三炷香取出聽用

一養砂法
每砂先用好醋炒過然後用鉛母養

一養鉛法

將砂砍作二四分一塊。每兩用鉛四兩煉成老鉛。鉛砍碎鋪底蓋頭。砂放中間。入土釜養二七。取出入冷水浸二日夜。去火毒。聽養過砂末亦妙。

一製生砂法

將砂三兩。用米醋二兩炒乾。再用水煮乾。

一配陽法

生砂四錢。制砂二錢。蘆薈四錢。沉香木香各七分。靈藥四錢。乳香沒藥各伍分。共為細末。紅棗去皮核為丸。如梧子大。金箔為衣。

一配陰法

生砂二錢。制砂伍錢。靈藥。蘆薈各四錢。沉香木香各五分。乳香沒藥各三分半。射香一分半。共為細末。煉蜜為丸。如梧子大。金箔為衣。二丹俱用蘆薈俱酒下。

右純陽却病烏鬚延年仙茶方

此係洛陽了然禪師秘藏之方。原有西江月云。

尋呵靈丹容易。仙傳耳露參成。滋陰降火壯神精。益

鬢烏鬚㕷應。疾火瘡瘍立效。祛風積熱難停。固齒調胃眼先明。久服超凡入聖。

一製茶法

上好芽茶一斤。用沉香芸香降香早草白豆蔻兒茶百藥煎甘松桂皮當歸薄荷滑石膏粉琥珀柿霜細辛寒水石硼砂〻仁丁香犀角羚羊角硃砂小赤豆右各三錢。剉碎每各一錢。用水三碗。煎一碗。傾入磁盆內將茶入湯浸濕就撈起晒乾如此九浸九晒。共九日聽用。但製與茶。以看天色晴

宜下手。

玄虛真人鼻吸水火仙丹

此係通仙秘傳。一訣兩用。合天地陰陽之數。

男子渾身屬陽。精氣屬陰。女人渾身屬陰。精氣屬陽。試觀奇偶可見矣。

一陽火丸

用拳雄雞腎子十枚。各以銀簪脚鑽孔。入麝香少許米粒大二粒。黃狗脊髓一條。黃狗外腎一對。各入麝香鹿茸一兩。好酒浸一夜蒸熟各陰乾太雄蛤蚧一個。油炙

大雄海馬一對。酥炙大石燕一對。火煆醋淬七次陽起石
二錢。制全童腦三錢。當門子一對。射香一大粒炙之煨熟
以上俱為細末蜜丸如彈子大用硃砂為衣銀盒
盛之勿泄靈氣。每丸可用七八年用時開右鼻將
左鼻吸之則沛然興起。與藥能壯氣養血返老還
童。回生延命。固精種子。動陽扶陰。力戰不到。妙難
盡述矣。

一陰水丸　以陰藥救陽藥

揑乳粉　梅花冰片　沉香各三　鴨觜頭血大

蛤蚧有尾者一枚酥炙入射香一分以上俱為細末蜜丸如龍眼
大好京墨為衣。照前收貯。不可妄作一毫。破還陰
時開左鼻以右鼻吸之。則陰回轉二丹效如響應。
視世間一切洞房秘術。不啻天淵也。秘之秘之。

黃庭八卦安神延壽丹

天門冬三斤抽心皮長流水淨洗晒乾擇明淨者用之能補大虛　紅花二兩能生顏
熟地黃一斤去黑將酒洗晒乾能和血生津液用之莫犯鐵器　殭蠶一兩能補容顏
當歸二兩去尾酒洗浸一宿晒乾能生氣血　石燕二對能溫丹田益心血補
海馬二對用酥油煮透焙乾用　興陽　最後慢火焙乾用能助

真川椒一兩閉目者不用能寬脾去風邪

右為細末分兩如數煉蜜為丸梧子大每服一錢

空心無灰酒或鹽湯下忌大怒大醉能安五臟延

老還童服之長生得者寶之

通

天再造固本還真膏

蛇床子　肉蓯蓉　巴戟　防風　人參　川烏

枸杞子　地骨皮　細辛　草烏　茯苓　丁香

麥門冬　廣木香　大附子　生地黃　木鱉子

續斷　乳香　杜仲　沒藥　豆蔻已上各五[illegible]

天門冬　當歸　熟地　蒼朮各一兩

其法用真正芝蔴油一斤四兩將前藥入油內煎

至五六滚驗藥枯將夏布濾淨滴油入冷水中成

珠不散再入後開藥末

麝香　雄黃各三錢　陽起石二兩如無用烏片代之　虎骨

海馬各二兩用酥油黃蓍慢火焙乾　蟾酥　紫梢花　龍骨各一兩

石燕二對　雲母石一兩

右為末待煎油成珠退溫投入內攪勻收磁罐內

冷水浸罐拌肚三晝夜退火氣不拘顏色好絹或

厚紙衣閉。雖其藥封臍。每六十日一換。此藥能鎮玉池。金精不泄。與陽助氣。通一十四血脈。若欲種子。揭去膏藥。金精射入子宮。百發百中。又治下元虛冷。五勞七傷。膀胱氣。風濕痛癢。兩腿酸麻。陽事不舉。婦人赤白帶下。血山崩漏。能令老弱行路。剛健。顏髮轉黑。

每月行此用功日期

初八日上弦補氣八口之數（一卦）初九日補氣九口（謂之開通九竅）初十日補氣十二口（謂之純紀一年之數）十一日（[illegible]）氣十六口（以金丹元一斤之數）十二日補氣二十四口（[illegible]）氣十三日補氣三十六口（謂之通三十六骨節之脈）十四日補氣六十四口（謂之演六十四卦之週）十五日補氣七十二口（以煉七十二候之運）十六日補氣八十一口（謂之九轉還丹之徵者也）

香舉馬

鴉片　沉香（各四兩）　乳香　安息香（各三兩）　檀香（二兩）

沒藥（一兩）　細辛（二錢）　射香（五錢）　母丁香（十[illegible]）　桂心（一錢）

辛夷（五錢）　羚羊角（五錢）　蟾酥（一兩）

已上十二味。精製修片爲末。蜜煉和勻。入磁罐內。

封固。重湯煮三炷香久。冷定取出将射研在一處。用榆皮汁和成團造成香様三寸長則臨将點一炷于房中。或酒筵上點一炷于桌下。使香透八尺帝。遍身聞香熱氣透腹中。緩々流行。百戰堅而不泄矣。

萬藏香

沉香　檀香　速香　冰片　蛤蚧尾　附子虜

蚕黄　乳香　射香　石燕　母丁香　陽起石

安息　甘松　三柰　排毛　百藥煎　芋頁

右各等分。共為末。蘇合油丸黄豆大。金箔爲衣。或蠟封固。每用一丸。将吐津調化。納入陰戶片時。行事。紫煖香乾。潑如童女。其香透骨。滿被生春。妙難盡述。更且男子精寒。婦人子宮久冷。不能育胎者亦宜。

楊妃進玉环

肉桂　良姜　草烏尖　天麻　蛇床子　地龍

各兩　木鱉三錢

右爲末。煎湯洗甚堅大。

皇后小浴盆

蛇床子　荊芥　地骨皮　良姜　官桂　地[illegible]

木鱉子　大戟

右為末用水二匙二碗煎至一碗乘熱薰之候温即洗

落爐長思散

吳茱萸　山茱萸　青胡[illegible]皮　甘遂　[illegible]梢

為末水二碗煎至一碗入瓶薰洗

細辛　川椒　蛇床子　製乳　甘草　[illegible]

[illegible]各一

右為末水五碗煎濃連根葱一握搥碎投入無風

處添水男女盡身並洗大壯陽縮陰

理枝方

[illegible]貍莖　狗莖　遠志　白檀香　官桂　射香

三賴子　丁香　桔礬　龍骨　錢各五

右為末每一字調津液付莖上送入陰户其情

[illegible]加不能相放欲止菖蒲酒解之

爽膏方

癢腦　明礬 二錢煅過　蘇合油香丸 一服

右為末先用自煎姜汁澄清熬成膏同前藥以津

液調搽埑上送入陰戶不勝美快

[illegible]皮方

赤石脂　樣斗子　右為末雞子清調敷之一日

一換草油帋槀之皮厚則止

[illegible]膏

[illegible]　遠志　五味子　杜[illegible]　[illegible]心　地龍

[illegible]蜂房[illegible]藥內

上件蜂房外並為末用津液于手心調勻付埑上

大非淫者不可當欲止飲菖蒲酒解之

徽宗幸李師師命利劑局製龍戲珠方

芙蓉五分　蟾酥二分　麝香三分　母丁香二對　大附

子五分　鎖陽五分　紫稍花　淫陽合五分　花蜘蛛 子五分

右為細末葱汁為丸如菉豆大每服或用三四厘

酒調搽龜頭上日中上藥至晚溫水洗過入爐行仕

[illegible]湯丹

雄狗膽一個 麝香用當門子一錢
右將麝香入狗膽內攪勻線懸於常風處陰乾無
用少許津調塗莖頭行事耐久不泄甚妙

金鎖玉連環

雄狗膽一个 肉蓯蓉二錢酒浸上焙乾 尾川歛五分
紫稍花一錢 硫黃五分 韭子十个
右為末將膽汁調於盞內將藥攪勻線扎吊當風
處四十九日陰乾每用一分津調化塗莖上行事
久讀不泄冷水解

蛇床子 川歛去目 狗骨燒灰各等分
右為末津調少許塗莖行事後交一次令婦朝暮
春想不已

美女到提金方

硫黃 吳茱萸 青木香 麝香各等分
右為細末每用少許唾津調入陰戶極美

楊妃夜夜嬌

蛇床子 遠志 蜂房 細辛 五味子 地龍

右為細末各等分每用少許津調塗玉莖上入陰
户大能久戰男女歡暢其効不可盡述
燕喜春散
丁香 香附子 石灰末 胡椒 烏魚骨
鹿茸 金毛狗脊各三錢 蛇床子 紫稍花
兎絲子各一錢 射香三分
右為細末煉蜜為丸如梧桐子大每服一丸津化
塗玉莖上入陰户兩情感動女心歡洽欣言不[illegible]
二美蟾蘇丸

蟾帝遊宮春
阿芙蓉二錢 蟾酥一錢 硃砂五分
右為細末以二三厘津調如前法妙處無窮
金鎗不倒丹
八龍一條陰乾 鶯蜱七粒去油即絲瓜仁 耳屑一小撮 浸蓁白芷
乳香少許 射香少許
右為末油胭脂和丸每用大麥粒大行事時用一
丸入馬口內大能長益堅硬久戰
玉龍散

雄鷄肝三枚 鱉頭三个半生半熟 鱉肝半生半熟 遠志一兩五錢去心 杏

山甲 羚羊各五錢 葱白一根 蝸牛十個 鍜羊脆一卜

入藥末在內好酒一升

砂鍋內煮乾為度

右前焙乾為末酒脚煮糊為丸如龍眼大每用一

丸安臍中皮紙封定一宵可度十女

禮妃常用丸

蛇床子 吳茱萸 牡蠣火煆各五分 射香另研

右為末煉蜜丸如桐子大用時一丸入牝戶內

羊肝一具用竹刀剖開切片陰乾 蠶蛾去頭足陰乾 兎絲子 蛇床子

各等分量用之

右為末春夏雀卵為丸秋冬雀腦為丸如櫻桃大

丙寅日修合忌婦人鷄犬見之甲辰日并火日服

單日一丸雙日兩丸溫酒細嚼亦將無子者不孕

張

椒膏方

川椒十七粒去目出汗酒煮乾為度 滑石五分 葱白一根

右為末煉蜜為膏用青絹裹糊貼臍上臨時用為

妙。

秦椒丸

巴戟　蓮鬚　者白花龍骨　韮子　赤石脂

山茱萸　桑螵蛸酒浸焙乾　石各一兩

蜜丸如桐子大。臨睡酒下三丸。

鷄肝丹方

雄鷄一个焙乾　晩蚕蛾七个晒乾　天雄一个醉泡去皮　黄耆[illegible]

切碎炙　乾剛

右為末。用甚見肉一個丸桐子大。每服三十丸。

[illegible]雪三下。每用長一匕。

延濟神通丹

用鷄子一個。于頂上開一竅。先取出白。用磁器盛貯。去黃。用硃砂一錢為末。將雞子白打勻入殼內。用綿紙重密封裹。仍放在鷄窠內。令甫以鷄出為度。取出將藥切片焙乾為末。射香少許。酒糊丸如桐子大。每服五丸。欲泄小麥湯下。不泄酒下。

漢孫妃煖爐丸

青木香　枯礬　牡蠣各分　木鱉子一個去殼油

川椒五分麝香三分

右為細末。煉蜜丸蓮子大。每用一丸。先納陰戶內。

待藥自化。陰戶窄緊。男女美快

熱爐雙妙丹

細辛　川椒　蓽松　丁香　三柰　蛇床子

肉桂　藿香　辛夷　羌活各等分

右為末。煉蜜丸。桐子大。每將一丸。納戶內。覺自[illegible]

熱陽興雙妙。

[illegible]山徹夜戀情散

蛇床二分　胡椒二錢　乾桂五分　討香三分[illegible]

右為細末。以二二厘。用唾津未前午後搽塗[illegible]

全晚臨行洗去。一夜不泄。久之藥力自散不必[illegible]

藤敷書進武后自美方

韶粉二分　一分　蛇床子一分　紫稍花一分　白礬五分　一錢

木香五分　川椒五分　吳茱萸一分

右為細末。煉蜜為丸如桐子大。每用一丸。入陰戶。

極美甚快。

龜眼膏方

用活雄鼠一個。入于瓶内。每日多用巴豆。餋肥。[illegible]
鼠。去皮肚腸并骨。用肉以好酒炙七次。燒存性。研
末。好醋濃煎。點。立效。

秦始皇識嬙妃採守方

硃砂 蜜陀僧 乾胭脂 各等分

右為細末。蝙蝠血調搽身上。遠年不退。與人[illegible][illegible]
其色即退。驗如神。

10

G111
K96

玄脩篇引

道家三百六十三旁門而至爲尚玄門百千萬億其說而隸大還採藥結嬰兒出神尸解者爲真其濟之道一匯經也人自不能以爲則不及是耳

人有秘書未遑畢現其精別
耶虛白陳仙師以撰視中指南之書
俾予附會之日定為丹書之以筆
五福先發之繹梨使天下之心
此道聚且畧以其緩緊之
西園題

新鐫五福萬壽丹書玄修篇

豫章雲林如虛子龔居中輯著
南州友人實實子喻龍德鑒定
同邑友人不夜子吳兆昭參訂
莆陽友人調元子林大經較正
虎林門人中正子傅世方彙成
莆陽門人清介子朱邦燕閱訛
同邑門人廣惠子鄭之僑增補

金陵書林　周如泉　刊

其書為世所共慕則悟真篇參
同契悟真張平叔作也參同
契魏伯陽作為之辭如素問陰符
七國時之書而託之乎黃帝也
特其言有會則已夫人以生死為
一致則學之聖賢之術所以足之云

不能則以生死為外物而後禪宗其
道雖之而盡不進人人以生死為
患者雖斤斤處乎寂寞之間憂
乎務求當身結果雖是之子切不可
以不知而世之慕之切者又安足新
之一不莫言乃謀之一二道人一二道

止念第一

（精滿不思色　炁滿不思食）

耳目聰明男子身　洪鈞賦予不為貧
因探月窟方知物　為躡天根始識人
乾遇巽時觀月窟　地逢雷處是天根
天根月窟閑來往　三十六宮都是春

⊙念起即覺。覺之即無。修行妙門。惟在此已。此法無多。子教人煉。念頭一毫。如未盡。何處覓蹤由。

夫無念者。非同土石草木塊然無情也。蓋無念之念。謂之正念。現前迴光返照。使神御炁。使炁歸神。神凝炁結。乃成汞鉛。

平擒意馬鎖心猿　慢着工夫鍊汞鉛
大道教人先止念　念頭不住亦徒然

採藥第二

心動則神不入炁。（默默養心）身動則炁不入神。（凝神忘形）夫採藥者。採身中之藥物也。身中之藥者。（神炁精也）採之之法。謂之收拾身心。斂藏神氣。心不動。神炁完。乃安爐立鼎。烹煉神丹。

識爐鼎第三

玄牝

真人潛深淵　浮游守規中

夫玄牝其白如綿。其連如環。縱廣一寸二分。包一身之精粹

要得谷神長不死　須憑玄牝立根基

真精既返黃金室　一顆明珠永不離

入藥起火第四



取將坎位中心實　點化離宮腹裏陰

此乃變成乾健體　潛藏飛躍盡由心

坎離交姤第五



追二炁於黃道　會三姓於元宮

鉛龍升　汞虎降　驅二物　勿縱放

夫坎離交姤。別謂之小周天。在立基百日之內見之。水火升降於中宮。陰陽混合於丹鼎。雲收雨散。靈結神凝。見此驗矣。

紫陽真人曰

龍虎一交相眷戀　坎離方姤便成胎

溶〻一摘乾坤髓　着意求他惡取來

乾坤交姤第六

泥丸上關　黃鐘庭中關　水中起火下關

外之交時内之交　三關通透不須旁

升田直至泥丸頂　一自在河車幾百遭

大器與別圖同

朗然子曰

夾脊雙關透頂門　修行逕路此為尊

華池神水頻吞咽　紫府元君直上奔

常使氣冲關節透　自然精滿谷神存

一朝浮到長生路　須感當初指教人

矣乾坤交姤之謂之大周天在坎離交姤之後是也

蓋藥既生矣於斯出焉右訣曰離若坎下起究產

鼎中生離者火也坎者水也究者金也金者藥也

是說也乃起水中之火以鍊鼎中之藥莊子云水

中有火乃成大塊玉蟾云一點真陽生坎内填離

離中之闕造化無窮水中起火如在虛危穴丹陽

真人云水中火發休心景雪裏花開滅意春其證

驗如此夾脊如車輪四肢如山石兩腎如湯煎膀

胱如大熱。一息之間。天機自動。輕〻然運。默〻然舉徽。以意而定息。應造化之樞機。則金木自然渾融。水火自然升降。忽然一點大如黍珠落於黃庭之中。此乃採鉛投汞之機。一日之內結一日之丹也。當此之時。身心混然。與虛空等。不知身之為我我之為身。〻之不知神之為氣。〻之為神。似此造化非存想。非作為。自然而然。〻不知其所以然也。復命篇曰。井底泥蛇舞柘枝。窟闇明月照梅梨。夜來混沌攧落地。萬象森羅總不知。

攢簇火候第七

上柱天下柱地只這個是鼎器既知下手工夫容易

(乾)●復守藏勿用初九☰潛龍勿用

子(翔)一陽生宜守靜意要誠心要定能德潛藏勿宜輕進。

丑○丑●臨進火〻得位九二☱見龍在田鼓巽風。運入功。剎那間滿鼎紅。見龍在田光這虛空。

寅○寅●泰加火守成九三☰終日乾〻

天地交。陰陽均。承八兩。錯半斤。姹女欽訣嬰兒柳澀。

卯○卯◐大壯。沐浴重淵。九四☰或躍在淵。

水制火金克木到斯時宜沐浴或躍在淵。春

誠謹獨。

辰○辰○夬　九五☰飛龍在天

巳○巳○乾　上九☰亢龍有悔

午○午◐姤　初六

未○未◐遯　六二

申○申◐否　六三

酉〇酉●觀　六四

求要飛。鉛要走。至斯時。宜謹守。把落底藥結

結其化。

戌〇戌●剝　退火　復始　六五　☷　黃裳元吉

虛其心。實其腹。宜守靜。待陽復。動一剎間周

天數足。

亥〇亥●坤　野戰　守時　上六　☷　龍戰于野

群陽剝。丹光畢。至精殺。元炁息。收拾歸中黃

裳元吉。

養火

陰既藏。再生陽。到這裏。要隄防。若逢野戰。其血玄黃。

陽神脫胎第八

撒倒鼎。趯翻爐。功滿也。產玄珠。歸根復命。抱本還虛。

〇　三百日火一十月胎其神離身忽去忽來

回視舊殼干堆糞土。十步百步切宜照顧

孩兒幼小未成人　須籍爺娘養育恩

九載三年人事盡　縱橫天地不由親

忘神合虛第九

身外有神　猶未奇特　虛空粉粹　方露全身

太上玄門知者少　玄〻元不異如〻

提將日月歸元象　跳出扶輿見太虛

錬到形神俱妙處　遂知父母未生初

這些消息誰傳授　沒口先生說與吾

張真人解佩令

陽神離體冥〻竅〻剎那間遊遍三島出入純熟

捺住別尋玄妙合真空虛無事了

內丹三要

內丹之要有三曰玄牝藥物火候丹經子書列為隱語黃絹幼婦讀者感之悉今滿口饒舌直為天下說破言雖覼縷意在發明字〻真訣肝肺相視漏泄造化之機緘貫串陰陽之骨髓古今不傳之秘盡在是矣鯨吞海水盡露出珊瑚枝

玄牝圖

台光



玄關一竅真端的妙在師真一句傳

贊五形　雲散碧空山色靜

(混沌)會八卦　貫尾閭　(月)通泥九　鶴帰丹闕月輪孤

詩曰

混沌生前混沌圓　箇中消息不容傳

擘開竅內竅中竅　踏破天中天外天

斗柄逆旋方有象　台光返照始誠仙

一朝撈漉灑心月　覷破胡僧面壁禪

汞鉛玄牝共一家　從此變成乾健體

藥物圖



先天炁　後天炁　八黃房　成至寶

性由自悟　命假師傳

龍虎陰陽同一性　潛藏飛躍盡由心

詩曰

五蘊山頭多白雪　白雲深處藥苗榮

威音王佛隨時種　元始天尊下手耘

石女騎龍採兩實　木人駕鶴摘霜芸

不論貧富家家有　採得帰來共一斤

火候圖

繼識硃砂與水銀　聖人傳藥不傳火

五戒

殺生　偷盜　邪淫　多言　飲酒

閉言靜　但志誠　法自然　不刻時中分子午

開言動　盜天地　奪造化　無爻卦內別乾坤

不知火候也如閑　我今拈出甚分明

詩曰

無位真人煉大丹　倚空長劍逼人寒

玉爐火煅天尊髓　金鼎湯煎佛祖肝

百刻寒溫忙裏准　六爻文武靜中分

有人要問真爐鼎　豈離而今赤劍關

玄牝

真篇云要得谷神長不死須憑玄牝立根基真精既返黃金室一顆明珠永不離夫身中一竅名曰玄牝受炁以生實為神府三元所聚更無分別精神魂魄會於此穴乃金丹返還之根神仙凝結聖胎之地也古人謂之太極之蒂先天之柄虛無之宗混沌之根太虛之谷造化之源歸根竅復命關

戊己門庚辛室甲乙戶西南鄉真一處中黃房丹元府守一壇偃月爐朱砂鼎龍虎穴黃婆舍鉛爐土釜神水華池第一神室靈臺絳宮皆一處也然在身中而求之非口非鼻非心非腎非肝非肺非脾非胃非臍輪非尾閭非膀胱非谷道非兩腎中間一穴非臍下一寸三分非明堂泥丸非關元氣海然則果何處曰我的妙訣名曰規中一意不散結成胎仙契云真人潛深淵浮游守規中此其要也老子曰多言數窮不如守中正在乾之下坤之

上震之西兌之東坎離水火交媾之鄉真一才天地之正中八脈九竅經絡聯輳虛閑一穴空懸一珠不依形而立惟附體以生似有似無若亡若存無內無外中有乾坤易曰黃中通理正位居體書曰惟精惟一允執厥中度人經曰中理五炁混合百神崔公謂之貫尾閭通泥丸純陽謂之窮取生身受氣初平叔曰勸君窮取生身處此元炁之所由生真息之所由起故玉蟾又謂之念頭動處修丹之士不明此竅則真息不住神化無基且此一

竅先天而生後天而存先後二炁總為混沌杳杳
冥冥其中有精恍恍惚惚其中有物物非常物靈
非常精也天得之以清地得之以寧人得之以靈
譚真人曰得顯然之門所以歸其根知元神之囊
所以韜其光若蚌內守若石中藏所以為珠玉之
房皆直指也然此一竅名無邊傍更無內外若以
形體色象求之則成大錯謬矣故曰不可執於無
為不可形於有作不可泥於存想不可著於持守
聖人法象見於丹經或謂之玄中高起狀似蓮臺

闔闢微竅神運其中或謂之狀如雞子黑白相扶
縱廣一寸以為始初彌歷十月脫出其胞或謂之
其白如練其連如環方廣一寸二分包一身之精
粹此明示玄關之要顯露造化之機學者不探其
玄不領其奧用工之時便守之以為蓬壺存之以
為雞子想之以為連環模樣如此形狀如此執有
為有存神入妄豈不大謬耶要知玄關一竅玄牝
之門乃神仙聊指造化之基爾玉蟾曰似是而非
除卻自身安頓何處去然其中體用權衡本自不

殊。如以乾坤法天地，離坎體日月是也。契云。混沌
處相棲。權輿樹根基。經營養鄞鄂。凝神以成軀。則
神炁有所取，魂魄不致散亂。回光返照，便歸來造
次弗離，常在此。詩曰：經營鄞鄂體虛無，便把元神
裹而居。息往息來無間斷，金胎成就合元初。玄牝
之旨，備於斯矣。柳又論之，李林云：一孔玄關竅，三
關要路頭。忽然輕運動，神水自然流。又曰：心下腎
上處，肝西肺左中。非腸非胃府，一炁自流通。命曰
玄關一竅，玄牝之門，在人一身天地之立中。[illegible]

圓將合守此。愚嘗審思其說，大槩精明，猶未的真
真上天不妄道，流傳人間。
太上慈悲，必不固恪。愚敢净盡漏洩天機，指出玄
關的的大意。冒禁相付，使骨肉相合，脩仙之士一
見豁然，心領神會，脊而行之。句句紬繹，是書在處
諒明擁持。若業重福薄，與道無緣，則自然避斯缺
難及。見之忽而不信者，不過瞽之于章，聾之于鐘鼓
耳。玄之又玄，彼烏知之。其審語曰：徑寸之質，以混
三才。在腎之上，心之下，彷彿其內，謂之玄關。不可

以有心守。不可以無心求。以有心守之。終莫之有。以無心求之。終見其無。若何可也。蓋用志不分。乃凝於神。但澄心絕慮。調息令勻。寂然常照。勿使昏散。候氣安和。真人入定。於此定中。觀照內景。纔意到。其兆即萌。便覺一息從規中起。混混續續。兀兀騰騰。存之以誠。聽之以心。六根安定。胎息凝凝。不闔不闢。任其自如。靜極而噓。如春沼魚。動極而翕。如百蟲蟄。氤氳開闔。其妙無窮。如此少時。便須息氣合神。一歸混沌。致虛之極。守靜之篤。心不動念。無來無去。不出不入。湛然常住。是謂真人之息以踵。踵者其息深深之意。神氣交感。此其候也。前所謂元氣之所由生。真息之所由起。此意到處。便見造化。此息起處。便是玄關。非高非下。非左非右。不前不後。不偏不倚。人一身天地之正中。正此處也。採取在此。交媾在此。烹煉在此。沐浴在此。溫養在此。結胎在此。脫胎神化。無不在此。今若不明說破。學者必妄意揣度。非太過則不及矣。紫陽真人曰。饒君聰慧過顏閔。不遇明師莫強猜。只為丹經

無口訣教君無處結聖胎然此竅陽舒陰慘。本無正形意到即開開合有時百日立基養成氣母虛室生白自然見之昔黃帝三月內觀益此道也自臍以下腸胃之間謂之酆都地獄九幽都司陰職積結真陽不居故靈寶煉度諸法存想此謂幽關豈修煉之所哉學者誠思之

一竅物

古歌曰借問因何是我身不離精炁與元神我今說與生身理一粒玄珠是的親夫神與炁精三品上藥煉精化炁煉炁成神煉神合道此七返九還之要訣也紅鉛黑汞木液金精朱砂水銀白金黑錫金翁黃婆離女坎男蒼龜赤蛇火龍水虎白雪黃芽交梨火棗金烏玉兔乾馬坤牛日精月華天魂地魄水鄉鉛金鼎汞水中金火中木陰中陽陽中陰黑中白雄裏雌異名雖多皆藥物也然則何謂之藥物曰修丹之要在乎玄牝欲立玄牝先固本根本根之本元精是也故精即元炁所化故精炁一也以元神居之則三者聚於一矣杏林曰萬物生

渡宛。元神宛渡生。以神歸炁內。丹道自然成。施肩
吾曰。氣是天年藥。心為使炁神。若知行炁主。便是
得仙人。若精虛則氣竭。氣竭則神逝。易曰。精氣為
物。游魂為變。欲渡歸根不知。雖乎玉溪子曰。以元
精未化之元炁而點化之至神。則神有光明而變
化莫測矣。名曰神。是清明身中之藥物。非假外物
而言之也。然而產藥有川源。採藥有時節。制藥有
法度。入藥有造化。煉藥有火功。吾囊閭之師曰。西
南之鄉土。名黃庭。恍惚有物。杳冥有精。分明一

水中金。但向華池著意尋。此產藥之川源也。垂簾
塞兌窒。稍調息。離形去智。戒於坐忘。勸君終日默
如愚。鍊成一顆如意珠。此採藥之時節也。天地之
先。無根靈草。一意製度產成至寶。大道不離方寸
地。工夫細密有行持。此製藥之法度也。心中無心
念中無念。注意規中。運融一氣。又云息息綿綿無
間斷。行行坐坐轉分明。此入藥之造化也。淸淨藥
材密意為丸。十二時中無念火。煎金鼎常全湯用
煖玉爐不要火。教寒此煉藥之火功也。大抵玄牝

為陰陽之原。神炁之宅。神炁為性命之蘂。胎息之根。平又之祖。深根固蔕之道。胎者藏神之府。息者化胎之源。胎因息生。息因胎住。胎不得息不成。息不得神無主。若夫人之未生。漠然太虛。父母構精其兆始見。一點初凝。純是性命混沌。三月玄牝立焉。玄牝既立。繫如瓜蔕。嬰兒在胎。臍通母氣。母呼亦呼。母吸亦吸。凡百動蕩。內外相感。何識何知。何萌何曉。天之氣混混。地之氣沌沌。但有一息存焉。及其而育。天地翻覆。人驚胞破。如登泰山巔失足之狀。頭懸足撐而出之。大叫一聲。其息即忘。故陷性情不可供也。況亂以沃其心。巧以亂其目。愛以牽其情。欲以伐其性。渾然天真散之。而為萬物者皆是矣。胎之一息。無復再守。神仙教人煉精炁欲返其本。復其初。重生五臟。再立形骸。無質生質。結成聖胎。其訣曰。專氣至柔。能如嬰兒乎。除垢止念靜心守一。外想不入。內想不出。終日混沌。如在母腹。神定以會乎氣。氣和以合乎神。神即氣而凝。氣即神而住。於寂然休歇之場。恍兮無何有之鄉。天

心冥冥。注意一竅。如雞抱卵。似魚在水。呼至於根。吸至於蒂。綿綿若存。再守胎中之一息也。守無所守。真息自住。泯然若無。雖心於心。無所存住。杳冥之內。但覺太虛之中。一靈為造化之主宰。時節若至。妙理自彰。輕輕然運。默默然舉。微以意而定氣。應造化之樞機。則金木自混融。水火自然升降。忽然一點。大如黍珠。落於黃庭之中。此採鉛投汞之機。一日之內。結一日之丹。復命篇曰。夜中混沌顛落地。萬象森羅總不知。當此之時。身中混沌與虛空等。亦不知神之為氣。亦不知氣之為神。似呼造化。亦非存想。皆是自然之道。吾亦不知其所以然而然。藥即生矣。火斯出焉。大抵藥之生也。小則配坎離之造化。大則可同乾坤之運用。金丹之旨。可謂無餘蘊矣。豈傍門小術所可同言語哉。若不吾信。捨玄牝而立根基。外神氣而求藥物。不知自然之胎息。而妄行火候。棄本逐末。趍妄迷真。失太祖錄。吾未如之何也已矣。

火候

古歌云。聖人傳藥不傳火。遞來火候少人知。夫何謂不傳。非秘而不傳也。採時謂之藥。藥之中有火焉。煉時謂之火。火之中有藥焉。能知藥而取火。則定裏之丹成。自有不待傳而知者已。詩曰。藥物陽內陰。火候陰內陽。會得陰陽旨。火候一處詳。此其義也。後人惑於丹書。不能頓悟。聞有二十四氣。七十二候。二十八宿。六十四卦。十二分野。日月合璧。海潮升降。長生三昧。陽文陰武等說。必欲窮究。何者為火。何者為候。及心一生。種種著相。雖得藥物之真。

爾雅疏 卷八至十一

6
G111
K96

惜然不敢烹煉殊不知真火本無候大藥不計斤
玉蟾云火本南方屬心〻者神也神即火也氣即
藥也以火煉藥而成丹者即是以神馭炁而成道
也其說如此分明如此直捷奈何無仙骨誦為虛言
當面蹉過深可歎惜然火候口訣之要當於真息
中求之蓋息從心起心靜息調息〻歸根金丹之
母心印經曰西風混合百日功靈者此也入藥鏡
所謂起巽風運坤火入黃房成至寶者此也海蟾
翁所謂開闔乾坤造化權煅煉一爐真日月者此

也。何謂真人潛深淵，浮游守規中，忽以神馭炁，以炁定息，橐籥之開闔，陰陽之升降，呼吸出入，任其自然，專炁致柔，含光默默，行住坐卧，綿綿若存，如婦人之懷孕，如小龍之養珠，漸採漸煉，漸凝漸結，功夫純粹，打成一片，動靜之間，更宜消息，念不可起，念起則火炎，意不可散，意散則火冷，但使其無過不及，操捨得中，神抱於氣，氣抱於神，一意冲和，包裹混沌，斯謂火種相續，丹鼎常溫，無一息之間斷，無毫髮之差殊，如是煉之一刻，一刻之周天也。

如是煉之一時，一時之周天也；如是煉之一日，一日之周天也。煉之百日，謂之立基；煉至十月，謂之胎仙。以至元海陽生，水中火起，天地循環，乾坤反復，皆不離一息，此所謂沐浴溫養，進退抽添，其中密合天機，潛符造化，而不容吾力焉。故曰：火須有候，不須時，蓋于機關我自知，無子午卯酉之法，無晦朔弦望之辨，無冬至夏至之分，無陰火陽符之別，無十二時中只一時之說，無三百日内在半日之訣，亦不在攢簇年月日時之說，若言其所則

十二辰意所到皆可為若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候但安晨息任天然此先師之的說也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此先師之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於斯矣若講藥自藥而火自火則吾不知矣詩曰學人何必苦求師泄漏天機只此書踏破鐵鞋無覓處得來全不費工夫

後附修丹摘要

玉溪李真人修丹秘訣

心訣曰神凝之神歸氣以煉丹精復乎性攝性歸根以養命還丹之本真鉛承而以元精為命之根保元精而真鉛自生神乃性之宗畜元神固而真承自產是故固精以養氣氣以養神鉛有時而相投一石住調息綿綿而為火候神氣須刻無不相聚忘意久已而成金丹若真鉛走而真承結元精散而神元涸欲求還丹不亦難乎此修真者要識養還丹之本知精氣神所依歸依法次第行之而自得

夫修真之術矣。

三教一元

這一圈○生生無名象帝先悟得此字真

妙訣始知大道祖根源。

太極 ○

右此○者本乎太初其名有三其理則一故

儒曰太極所以窮理盡性以至于命。

釋曰員覺所以明心見性證性員通。

道曰金丹所以修真養性入聖超凡。

此爲三教之分言實只乃一〻之宗說皆由一誠而

能貫一。然後各致其功也。

大道正宗

祖 ○ 印

知元神之囊所以韜其光。鷄能抱卵心常聽。

得顯氣之門所以歸其根。蛆到成形名自分。

倡曰此竅非凡竅。寸〻處一中。萬神從此出。真土

與天同。次曰心下腎上處。肝西肺在東。非腸非胃

臍一炁自流通。又云此竅非凡竅。乾坤共合形。名

爲神炁穴。內有坎離精。

括云

虛無一竅號玄關　正在人生天地間　八萬四千分上下　九三二八定循環　大包宇宙渾無數渾入微塵不見顏　真箇懸胎金鼎器　分明指出在靈山

訣曰

其地到天八萬四千里之由句蓋人與天地同体以心至腎八寸四分所以喻也故經云天上三十六一地下三十六正謂此也則中餘一十二焉而為玄關一竅中黃之府黃庭之宮此乃注意之所念頭起落之地是為安身立命之處元神所居之住也亦為之鄞鄂名為神室又名金鼎玉爐又名玄牝又名土釜則人未生此身先有此竅昔修仙之士知此一竅採藥在此配合在此火候在此沐浴在此結胎在此了托在此若世修道希仙非此一竅終不可成功既知此竅自能靜則金丹動則霹靂是一身之樞紐也萬神之宗垣耶勿為無根之談而輕其道則幾矣

篇關問答

師問曰。父母未生之前。汝在何處安身立命。荅曰。父母未生之前。胎在太虛。安身立命。師問曰。汝即今在何處安身立命。荅曰。胎即今在虛無。安身立命。師問曰。虛無在何處。荅曰。虛無不離方寸。師問曰。方寸在何處。坤之上。乾之下。中間一竅。難酧儼師曰。除了方寸。又何如。荅曰。一點靈光。照破大千沙世界。師問曰。有何憑據。荅曰。耳目口三寶。明息切發通真。潛于深淵。浮游守規中。師曰。汝既知。切當緘口以誠而入。以默而守。動而行之。其功自有。入

聖超九天長地久。

一體玄關

外三寶。耳目口是也。內三寶。精氣神是也。

外三關

上玉枕關。中夾脊關。下尾閭關。其名有數。儒名九曲明珠。釋名九重鐵鼓。道名九竅。又名九曲黃河。此乃化氣上昇之正路。凡修仙道。先須開闢尾閭。此關若不開通。則陰陽何由而升降。神氣何由而周流。欲証仙真。終不能達其造化。而去道遠矣。

三丹田
上泥丸宮中黄庭下水晶宮是也若臍下一寸三分
間乃下丹田也一寸五分為氣海即混元海也項
為須弥上有九宮眼為青女口為丹池嗌喉膂氣
為一二樓心竅為絳宮臍吼為生門腰眼為密户
又為内腎糞門為谷道前有玉爐穴彼門為金闕
又為玄門戒命丸為外腎々栖為靈根足心為湧
泉穴脊骨二十四節為銀河又為上鵲橋下鵲橋
曾溪路根溪路天根月窟任督二脉非口々相傳

不謂真旨矣
三寶分煉
上丹田煉元神中丹田煉元氣下丹田煉元精任督
二脉醫書所載任督二脉者出于奇經八脉之數
不拘于十二經絡乃人身之陰陽一脉也蓋此任
脉者乃為陰脉總陰脉之海也起以會陰終于人
中穴上髮際循乎腹裡則婦人得此脉為姙娠故
亀納鼻息鶴養胎息而致于鼻之壽所以通々此
脉也其督脉者乃為陽脉督領陽之海也起于齦

交承漿穴終於長強穴循手膚表則男子得此脉可長生故鹿運尾閭還精補腦而致于上〻之壽所以通〻此脉也世人修行須要明此三脉自然水火升降入脉歸源〻〻運行即登仙道倘或不能明此二脉則二氣何以運從費功矣成道難也細夫鹿運尾閭而能煉精龜納鼻而能煉氣鶴養胎息而能煉神愚夫不悟修煉之机深可惜也

先天三精即元精乃精中之精也

先天納屬或二十五以前

虛無空氣即元氣乃身中之氣也

不壞元神即元神乃神中之神也

後天外屬或二十五以後

交感之精呼吸之氣思慮之神此乃世人日用之間動作之物也修仙之士若外藥不知制煉內藥何由與念合哉

一

丹祖四真

金公即真鉛即先天一炁即元始祖炁即混元祖炁即白虎初弦之炁乃真性命也黃婆即真土即戊

己土即媒娉人即鉄牛即泥牛即情念乃意也嬰兒自己元神即主人公即一點靈光即本面目乃眞性也姹女即是真汞即青龍弦氣乃真性也

一身四氣　精為青龍　氣為白虎　腎水為黑龜

心火為赤蛇

外丹藥　真土硫黃　真汞水銀　真鉛黑鉛

內丹藥　元神　元氣　元精

陰陽二氣

坎宮有戊土即腎中之陽精離宮有己土乃心中之陰氣盖修仙之秘妙在即傳先須流戊就己取坎塡离故得二五會合自成刀圭刀圭者丹也是為真丹

真藥材　身中一陽生時先天一氣為真藥物也

真火候　後天調息綿綿應效之火候又云以神禦氣自為煉以息合符為行火候温養也

真沐浴　一念惧忘萬缘放息洗心滌慮定中継壽為沐浴

体　道心真心即性為体　又內藥為体

用人心即性。心性為用。又外藥為用
實主先天命為主。自性為賓。後天命為賓。自性
為主也。又一念為配。自性為主。情為賓。若念動時
則情為賓。自性為主也。
動靜靜則主中覔。則主為其體。動則賓內。其賓見
其用。若動靜兩忘深然。氣涵是微顯之道也。
三乘妙用
下乘煉精化氣。中乘煉氣化神。上乘煉氣還虛。是三
乘聚焉。自然五氣朝元。所以精能生氣。氣能生神。神能合道。返本還元。隱入太虛。方為証果。証不成
真人矣哉
經云
神是性兮氣是命。神不外馳氣自定。本來二物
更誰親。夫却將何為本柄
又云
大藥三般精氣神。天然子母互相推。回風混合
為真本。煅煉工夫日日親。
故中庸之惟精惟一。允執厥中。若是以致中和。天地

位焉萬物育焉又云致廣大而盡精微盡高明而道中庸所以天君泰然百体從令故祖老子云多言数窮不如守中斷其盡矣右共一身造化今以聊題二三以語同門各宜警省凡修真之士急宜修講玄機真々當々若念生死事大速待行功成立見自然神凝氣結益壽延年定登仙聖若見不明達化洞曉機関捧用不分難以造其妙欲求仙位何可得矣今既無口授無傳曾執滯放心謹守在念勉自修煉自得超凡入聖之境也

陰海陽海二圖

附丹要訣云　坎卦　外陰内陽　離卦　外陽内陰

聽任督二脉為一身陰陽

要世人罕知之至人嗽煉惟服此藥仙経云一物含五彩永作世人禄言其倫五行英華捻二脉之交會自古真人秘此一穴訣在于口不傳文字仙経曰若人恒腹空平心閉目補靈隆神啄齒嗽煉口中玉液満口嚥之令人耳目聡明

又訣

唇齒不拓合則氣不過尾閭夾脊舌不抵腭則氣不升玉枕泥丸不忍便則氣不行不吸鼻則氣不升人生太和元氣在太和也氣血者陰陽也太極者人身之主也陰陽者一身之榮衛也五臟者五行之符也六腑谷氣出納之庫也曰有常数失其常数則災禍至焉是以人有病要壽夭之不齊矣元氣即真主也太和即理氣也元氣與谷氣相為体用元氣即谷氣之本体谷氣即元氣之妙用相符坐ゝ不已人之神如君ゝ良則國治所以神静則身安氣如民ゝ聚則國强所以氣服則身徒踊如財寶財足則國富所以精満則身肥津液如雨露雨露降則國豐所以津液生則身潤

大修行人道用與世法並行以道用隱世法以世法而全道用是為性命兼修心動則覺應物莫迷恒修三業謹固四門

太上端居太極先本于父母未生前度人須要真経度着問真経癸是鉛経体道而行道因経而用借道説経國冨民安後修

成体屬乾象神歸妙道施一守丹田去霧渾無礙
升騰任自然九年功滿日獨步大羅仙
天一生水在人為腎臟其清氣化為精濁氣結成滓
精之清者養精〻之濁者養骨精壯人多巧有智
慧
地二生火成心臟清氣化為神濁氣結成汗神之清
者化為血濁者養脈君主之官神明出焉
天三生木成肝臟成胆腑清氣化養於血濁氣結為
淚膜胆氣為魂氣壯有謀慮有果決

天四生金成肺臟清者化為氣濁者結成涕養皮
毛氣壯人多節度肺氣為魄
天五生土成脾臟成胃腑清者化榮衛濁者結成肌
養肌肉膚膜倉廩之官五味藏焉
黄庭經心之神丹英字守靈肝之神龍烟自合明膽
之神常在字魂停肺之神皓華字虛成腎之神玄
冥字育嬰也
太上老君築基作用
基址丹田之總名謹守真元謂之築基貴乎守雌而

不雄。築基惟在守其雌。其雄不動能牢固。牢固陰精是築基。牢固陰精莫外遊。巍然靜坐十旬休歇。明不睡常存守。心腎相交得自由。氣血周流方是美。形神俱妙始為優。紅黑相交是築基。龍虎相併結希夷。只將四氣和為一。指曰丹成不用疑。紅黑水火也。以水制火。火之賊為土。土者基也。一味水中金便是先天藥。號曰真鉛。又云真土。用此制汞。

橐籥吹噓起巽風。一陽初動用神功。黄婆引入丹室內。虎嘯龍吟氣自冲。日會月交明朔望。水升火降合屯蒙。璇璣運轉周天火。立見丹砂滿鼎紅。

三百六十日為一周天之數。每日取子午卯酉四時。四九三十六數。十日共三百六十為周天。

一串金鈴響向來。三關九竅一齊開。陰精滴滴排中府。陽氣騰騰布滿懷。七返金液配姹女。九還真津育嬰孩。先把乾元根本固。次向江湖販藥材。

神太用則傷于心。心既受傷則神氣虛之。心火虛之不能生脾。土脾土失養不能散精于肺。肺無所養

則元氣衰弱不能生腎〻精不固無以滋水五行之道思火也生宜靜以養其神則能保長久矣五臟有病先于天君怡養天君則疾病不作天君失養則百病生焉

修真詩

閑息工夫不可無　不能閑息盡成誣　若還久〻功純熟　便是修身大丈夫

自憤詩

自家精氣自家神　何必叨〻問別人　下手急修猶道晚　勸君努力莫因循

道本無為無不為　將來猶似未聞時　誰知男子能成孕　龍養明珠鷄抱兒

純陽詩

歷劫修來心作身　我今出汝我因存　此身不向今生度　更向何時度此身

有等愚人好亂傳　閑精淫婦作抽添　若將此藥為丹藥　笑殺大羅天上仙

以心觀心詩

以心觀心覓本心。心心俱絕見真心。真心既絕歸三境。外道大魔不能侵。

又詩

靈臺湛湛一塵如無。只許元神裡面居。若向此中留一物。不能契道合清虛。

通玄詩

偃月爐中一點明。玄關深處最通靈。學仙不遇真師指。枉在皮膚裡面尋。

又辨詩

不覺功

悟道詩

真鉛真汞結金丹。簡易玄玄不俗繁。道在悟真真易悟。悟真何用許多言。

玄牝歌

玄牝之門號金母。先天先地藏真土。含光默默本虛無。一氣生成亘今古。華池神水天地根。煉之餌之命長生。自古神仙無別說。皆因玄牝入真門。借問如何是玄牝。嬰兒未先先生兩腎。兩腎中間一點明。

逆則成丹順成人。一陽起處便下手。黑中取。無中有。一時辰內長黃芽。九載三年徒自家。世人若識真玄牝。不在心兮不在腎。窮取生身受氣初。莫怪天机輕泄盡。若非夙生慶幸宿有善緣。心慕真同。不能遭遇。祖師云。謹守謹守。莫言莫言。自然而然。玄之又玄

11

G111
K96

清樂篇引

聞之有仙骨者必有仙風有仙風者必有仙術仙術則神明峻潔體氣孤高如石之矍泉之冷凜凜於逼人以超凡之想者此仙

人讀是書者毋爲漢武之於東
方朔可也

[illegible]丹壽清樂篇

豫章雲林　如虛子龔居中纂壽
南州文人　實之子俞龍纘鑒定
同邑文人　亘華子鄒宗貫訂正
虎林門人　守正子傳述方秉旋
壽陽門人　潛介子朱邦應閱訂
同邑門人　龔惠子鄭之僑增補
金陵書林　周駒泉[illegible]

四景調

骨也幸標縹緲意度清閒珊珊
之幽梅之韻飄飄乎使人有凌
雲之思者此仙風也具此風骨
則入世雖於儕俗而出世又廩
離群是以市闠闠或寄跡於
君平廬山採藥或潛蹤於康子
仙術因隨之矣
在圓龔師靈根自負慧性夙成
所稱仙風仙骨者非耶束髮深
醓帖括博覽諸家其於舉子業

可謂枯髯嘔吐獨其山水情深
而念津梁念重乃棄去時蔬室
心於岐黃盧扁之間遇病輒集
還集輒愈救人功德行將圖滿
宣尼猶禱施濟衆堯舜猶病而

龔師頤以韋布補唐虞之不逮
非有仙術又胡以至此間居喜
著丹書併附清宗一篇影君烟
霞以至騷人逸士之跂莫不供
其筆端之錦嘯日積月累不覺

咸秩有孫慎不傳自娛如己之
意二三友人從而請之以付剞
劂龔師始有難色既而慨然曰
與其藏之枕中孰若廣之海內
因盡探其秘而生之校讐之事

吳人實司職之增補之役儒也
龔有力焉同志者試置此編於
案頭自覺風骨珊珊欲仙矣昔
東方生以歲星日侍殿廷而莫
識如漢武尚未能識其為何許

小門深。所巧安排。便有塵埃。却有莓苔。自然瀟洒勝
蓬萊。山也悠哉。水也悠哉。東風昨夜送春來。綠了
梅開。又見桃開。十分相稱主人懷。詩是生涯。酒是
生涯。 調春

一生風月且隨緣。也悠然。也悠然。日高三丈
猶眠。不是神仙。是神仙。綠陰深裏畫鳴蟬。撥斷
珠簾。放出爐烟。芙蓉池館晚凉天。恰好讀碑。又好
謳禪。 調夏

秋虫清氣屬秋來。美堅粗豪。笑笑風騷。来名利
[illegible]芳。何處為高。何處為高。一庭松竹間芭蕉。不
瀟瀟雨便瀟瀟。不梆香裏卧吹簫。且度今朝。莫問
秦朝。 調秋

今樽手謝平生。非不開爭。是不開爭。扁舟湖上放
歌行。漁也知名。樵也知名。歸來幽興逼人清。雪可
中庭。月可中庭。眼前何物遣吾情。不有棋經。便為
茶經。 調冬

我愛春。春色好。山當吐精。烟墻頭帶芳草。黃鸝罵李
花。惹得遊蜂惱。海棠零落。牡丹開。只恐韶華容易

老。　調春

我愛夏〻日長。玉掔棋聲碎。羅幃扇影涼。熏風言字
貨滿路。芰荷香。鐘在綠楊深處噪也須田首種蝗
鄉。　調夏

我愛秋〻思苦。蘿菊憶陶潛。征鴻呼蘇武。黃葉落時
來。無風自家紛。紛〻社燕報歸期。舊巢待來年
補　調秋

我愛冬〻日短。罷茶落雪水。硃杖看米山。莫唱征衣
曲。將軍夜渡關。君今漁翁堪入畫。一蓑歌將寒
　調冬

山舍樂

山舍肆優游。喜堯蓂。葉抽春盤。細菜供。椒酒千鍾
八百合。群相勸。酬一年好事今為首。說千秋。數聲爆
竹驚。發歲華流。

山舍肆優游。似羲皇。無別憂。男婚女嫁。重煙就宮綢
早勾私租。薄收租。衣淡飯。寒消受。瘦春稀落播
盡鎮日展眉頭。

山舍肆優游。到春來。萬物稠。新松嫩柳。羅園囿。松悉

餅柔蔴蕣柃柔雈莽茉畀般〻茂泯蓋甌山肴野
蘞羅列當珍羞
山舍肆優游一枰棋了百憂眼前黑白紛如斜矗菊
不丢輪時不休橘中之樂偏長久漫相譬人朱今
辱何處割鴻溝
上舍肆優游放牛羊在隴頭山田有水堪耕𧸘黏
𤇊丘光紅𤇊丘黃香早穤堪成酒葛和裘花開𦰟
謝誰記青春秋
山舍肆優游卧松陰枕石頭〻君昔[illegible]觀如鋪[illegible]雲

不殆蔻薰不鉤華胥好夢来清晝鶯[illegible]〻杏廣[illegible]
趂霍唳詻隻跰
山舍肆優游做新封藐故侯紫陰馴雀来相就寒螿
[illegible]殺午爲隣賣酒忘貧忘富忘机𠸗每回頭應人㖕
賤㵝湛樵𡭐畔
上舍肆優游拉高僧訪舊遊無干世事不閑[illegible]茹
[illegible]在頸枯藤在手陰瘂絕[illegible]徑行透蒲[illegible]猶石門[illegible]
日猶自到松丘
上舍肆優游果園成勝跌卅葡萄蒲架懸星斗藤[illegible]

似甌。山橘似毬。橙黄橘綠渾如繡。喜澤秋蓍垂烏
桕。結子壓成油。
山舍肆優游。坐良宵。望女牛。銀河清淺旋珠斗。梧桐
報秋。金風戰秋。涼生梳華山容瘦。大西流。數声[illegible]
雁嘹嚦過高樓。
山舍肆優游。日高春。未累頭。案前亂帙閒拈手。詩篋
手披。書筒攤訓。深山鹿豕斷相守。漫何來遽。
夢蝴蝶。即莊周。
山舍肆優游。傍嵒阿。架小樓。重重疊疊簷相湊。山
簷流山。山雲漫收。新篁掩映籬前溪滸松楸。斜斷[illegible]
樹。聊且當封侯。
山舍肆優游。種田窩。喜有秋。洗瀹熟芡新炊就。蚕綿
早収。蜂糖晚収。雨茶新笋茅柴酒。客堪向陶然一
醉。明月上高樓。
山舍肆優游。稱鉤蘆。種滿丘。開花綠芋沿芭豆。溪魚
上鈎。田蝦上兠。黄鷄白飯真堪口。婦如嶋。緝麻為
布。膏沐若為讐。
山舍肆優游。九秋霜。紅葉稠。農家作苦偏多酒。茱萸

泚甌。菊花滿手。東籬稚興山翁有。醉方休。多情破帽。因之戀人頭。

山舍肆優游。到隆冬。趣更幽。爐煨榾柮。瓶煨酒。山童飯牛。山妻製裘。駝閒正值閒時候。棹孤舟。歸來興盡。立雪釣溪頭。

山舍肆優游。課兒孫。作遠猷。晨昏紡織不停手。上集這樓。棧聳那樓。良田美宅何須有。倦斐畔幽看人喜。亦懶看人愁。

山舍肆優游。掩松扉。獨寘樓。浮雲止水皆吾友。勞形可蓋。勞神可憂。呆癡不被聰明誘。泚虛舟。無端世事。總不上心頭。

山舍肆優游。秀孤松。在嶺頭。東郭穿履人知否。綠蓑當裘。青藜當輈。沿溪踏雪尋梅嗅。咲回頭。數間茅屋。政作玉京樓。

山舍肆優游。石為梯。洞作樓。天然藤蔓堪扶手。明蟾當油。重雲作裘。鳥啼花放知春晝。趂魚舟。莫教老謝。怕逐水東流。

山舍肆優游。荷長鑱。着敝裘。芒鞋席帽攜乾糗。尋幽

伏州。尋偎石樓。采芝采木穿岩岫。到遐陬。雲南雲
北。郁酒綠如油。
山舍肆優游。樓山泉。日夜流。乾柴燥炭尋常有。實未
不憂。竹不留。世間俗態消磨久。趣悠悠。無牽無
絆。平地即丹丘。
山舍肆優游。筍穿籬。樹疊樓。松棚漏月雲封牖。憐書
不收。欖棋不收。嵇康性懶還依舊。鬢蕭颼。無多歲
月。肯為子孫謀。
山舍肆優游。對青銅。鬢素秋。少年豪氣今安有。逢沽
[illegible]手當歌閑口笑頭。一任翻跟斗。樽前壽。百花[illegible]
醒早把樽兒丟。
山舍肆優游。撫瑤桐。度梭秋。歸鴻目送絃彈手。壹觴
帶醉。淒清鬼吻。高山流水因心奏。勝吳謳。梅花三
弄。白室下汀洲。
山舍肆優游。案頭書。懶着隨。鄭侯萬軸憑他有。玄經
已丟。離騷也勾。懷沙投閣皆傳懋。歎搜求。但逢[illegible]
字。掩卷便搔頭。
山舍肆優游。想當初。着甚由。龍陽隊裡分妍醜。前愆

漸去後魚漸收如今雀髮雞皮皺不須羞葫蘆一
哭都付水東流
山舍肆優游舊行頭一筆勾皂靴底綻衣衫始塵垂
閑胖風來抱頭脚根滑塌雞馳騾逞風流當場出
醜空惹這場羞
山舍肆優游竹皮冠勝冕旒深衣方領雞膯袖黑貂
漫游狐白漫偷縕袍雖敝心無疚汎漁舟不圖徽
聘何必着羊裘
山舍肆優游唉奔忙似〻〻一〻誰知萬物皆芻狗榮辱
未涯功名貴就電光石火烏絲久變慮憂卯卯
羅終沒下稍頭
山舍肆優游立高岡送遠眸亭亭物表誰堪偶棄歟
許由尊牛伯休逃名慨殺名先漏兔追來瘦花春
水一葉釣漁舟
山舍肆優游竹籬邊茅屋頭泉聲雲影時時有看雲
翠游聽泉玉亂盾中好景天生就最宜秋紅黃碧
綠點染小瀛洲
山舍肆優游懶謀生好博蒐宣和圖譜家藏久尊形

似牛鈎形似虬光秦小璽鑄螭紐夏商周千年尤
物堪玩不堪留
山舍肆優游日臨池習史籀芭蕉柿葉習書遠王家
字獻唐朝老歐腕中有鬼臨難銑莫多求蘭亭碧
落一字足千秋
山舍肆優游學靖真急轉頭谷神不死玄為牝黃河
逆流丹田早收發之仙骨何嫌瘦住丹之室年窒
背揮手謝神州
山舍肆優長壽宜云云古來寂寞貴要急[illegible]

尋𥻘梨是牛蝶尋香魚組鑽具莫心頭木[illegible]
惡不怕帖来勾
山舍肆優游丟盡頭没盡頭線牽傀儡雞停手遠根
夙抽那根用丟悲歡離合般般有枉風流酒闌人
散收拾衆骷髏
山舍肆優游走天涯有盡頭流沙弱水難行遠陰山
雪愁陽山浪愁中原如箏畫歷厚怎淹留深山尋
坐一日勝三秋
山舍肆優游餉遼陽苦建首時危祖合譜初九山多

乙

可憂田多可憂。廬仝破屋擇如舊。免征求只愁浪
大。無慮可賦鷗
山舍肆優游。紫薇垣。王氣浮。如何哀詔頻頻有。宮難
早休。宮車晏遊。青宮。一月遭陽九。喜神州全甌無
缺。正笏河安劉。

齋中詠

風雨撼竹樹。階除饒落葉。只恐破苔封。短慧輕自
揖。
掃径

[illegible]臺心纔塵。玄素本不津。舊以濂

花遠、漢遠雲離依峯高。疑向山陰道。天風洒學
袍。
晨闘

有醆懶垂綸。洗硯墨爲沼。紫端發新光。書與應不
以。
洗硯

細細蘭舒馥。英英山吐雲。端居娛晏觀。不為禮元
君。
焚香

明月滿前軒。涼風生北牖。所在悵旅吟。不厭坐來
久。
移榻

枯棊多危机。憲变苦不早。袖手局外觀。無貪終自
保。 彈棋
午枕夢魂清。松濤忽盈耳。七碗三春芽。聊試山䨇
水。 煮茗
啓吻非名理。宴樓時一証。頽然各忘言。仰視長天
靜。 清談
醇醪堪藥仙。興到時自斟。叩門未知己。論文且賞
心。 浮白
穉心發清歌。[illegible]漫依長嘯。[illegible]々[illegible]亦亡羊。[illegible][illegible]

調

穩膝坐蘚石。永言吐[illegible][illegible]。[illegible][illegible][illegible]相[illegible][illegible][illegible][illegible]
祥。 浩歌
英欣景物奇。寫懷寄千載。大雅[illegible]久沉。誰[illegible][illegible][illegible]
猱。 分韻
豈須破萬卷。詮謂足三冬。犢[illegible][illegible]神髓。輪扁見何
膚。 檢書
梧[illegible]夫中夜。心耳[illegible]同清。冰絃[illegible]不鼓。[illegible][illegible][illegible]
明。 鼓琴

秋風動天籟行吟忽破襟前溪新水長數石生好
音。散步
盆池升斗水具有江湖遠魚樂心自領蕣泳共所
夕。飼魚
扶疎初蔭庭天喬欲參天。匠石來可期。許君十
年。種樹
壘石儼巉巖。天呆飛瀑布。當與猶靈根。緑髮滋湛
露。疊蒲
秀蕊蒙叢鬱。山花隨意開。飛泉時自汲。蠡勺澆
灌。灌花
未猶寄黄虀。太真調六玉。朝雨承春畦。喜見生意
足。擣蒜
層階碩影舞。清唳徹寒天。露鶴一聲翻。遥帶孤雲
還。放鶴
何物共幽賞。花月動寒產。本愛高明處。時將臺
舒。捲幔
餍仰遊羲皇。萬營都鼻息。任客惡蕭閣。覺來日已
昃。高卧

花兩詠

元郊三萃三生烟，呉宮玉詞白日懸。江漢偶羈青瑣客，千年湲和遊遊篇。 元智尊長

夏半嬌蓮映水開，輕紅朶朶襲人懷。幽人載酒池邊飲，帶得清香滿袖回。 阮德貴甫

萬卉經霜葉盡黃，黃黃叢菊始舍芳。村居白酒和花泛，醉讀陶詩興愈長。 寓圃需菴

數樹寒梅吐室傍，枝枝潔白散清香。天風一夜吹□□，並作雙枝映講堂。 梅叅畫

梅花賦

江南地煖，獨冠先春。蘊姿而艷，秉潔而純。枝枝根泉石，不汙世塵。冰裹結審，烟影含新。苔封鶴膝，雪養龍鼻。一殺秀發，玉粒精神。珠裹縞袂，瓊珮素巾。或類芳翰苑玉堂之側，或隱芳空山流水之濱。清風霎友，明月故人。特立物表，絕類離倫。其德之清也，如鄭子貞；其氣之和也，如程伯淳。至若藏春之塢，碎錦之坊，蘭稱國色，桂號天香，嬌容麗質，異態殊粧，終逈乎艷，焉足表揚。何如茲卉，高壓衆芳。雜淺□

乎山澤。戀々乎林塘。處富貴而不移其性。居叢寒而不變其常。妹水仙兮弟山礬。婿兮藥兮妃海棠。桃李奴僕。得借恩光。佳實宜調于商鼎。奇材足充乎禹梁。觀夫體先天之妙。含至陽之精。風韻古淡。晉之淵明。心腸鉄石。唐之廣平。每與蒼而索笑。乃引鶴而隨。每怡閑以寫琴鳴之趣。放逸以吟詩外之情。以海貢於英。望千古馳其香名。走也坐素闈。呼管城。假此植物。遙致長生。添園椿樹。分手蓋

修竹賦

猗々修竹。不喬不蔓。非草非木。操挺持以高邑。孝斎洒以拔俗。葉深翠羽。幹森碧玉。孤生太山之阿。子秋渭川之曲。來請颱于遠岑。娱家人於空谷。觀夫臨曲檻。俯清流。色侵雲漢。影動漣漪。蒼雲夏奔。緑露朝霏。蕭々雨沐。裊々風披。露鶴長歎。秋蟬獨金石間作。笙竽誰吹。善乃良夜明月。窮冬積雪。操石上之陰。聽林間之清意。參太古聲。洗寂寥耳目之為之開滌神情。為之怡悅。蓋其嬋秀碧梧。託友喬

松蕭栁慚弱。㐮李羞容。歆矍矍於衛女。淇奥菉猗
國風。詠予猷。唫嘯于其下。仲宣宴息乎其中。七篁
同調。六逸齊跡。良有以也。又况鳴嶰山之鳳。乃事
陂之龍者哉。至于虛其心。實其節。貫四時而不改
柯易葉。則吾以是觀君子之德

夜讀賦

惟志士之花邊兮。延篝燈而夜讀。爰發古書
三篋兮。盖羨張安世之目閲宏風。儲于五車兮
如壁壽光之曉惟時。篝叢屏而宴息兮。灯盎火
也已就肅。但聽戶外之三星兮。止闌天斗
燒寶鼎氤氳之若雯兮。剔銀缸清瑩之如浴壹畫
文青氊之半榻兮。下馬融絳帳於高東。酌蕭蕭之
舊蕾兮。燕晚靡以萌蓄。下應氏之五行兮。數鄭侯
之萬軸。誦皮編之敝於欲斷兮。何手裁之組而未
觸。隨開洛誦之殷殷兮。不減伊吾之謗之幸令字
上處女之餘明兮。畧耿耿而若覺。陽氣將盡兮乃矣
宅兮。烱烱燦辭而逾騰。雉熠耀之宵行兮。夕露雯
舒之餘於缺屋。況蛩聲啾啾于四壁兮。若鳴鐘螬

吟之祿之。時勤之軒曬在余之卧側兮。祿不容和罟僕。披夕秀固無閒于帖席兮。然猶每借傲而木即旦日薾什之已陳兮。中宵無妨乎再熟不引錐以自刺兮。先雞鳴而更丐鄰之壁螢照壘之梱玄兮。老人之藜輝可續。苟遑人真覺之勾柔兮。即嚴膏油而悶心之久。足縮萬棠之華乎照端兮。扶千古之秘於衷。尚咸思古人之碗之寶耳兮。夜黽勉圖無分乎寒燠。春羅犁而課經兮夏螢螢而代燭。秋聽聲而下睫兮。冬映雪以三更耳焚膏以繼晷兮。而成韓公之書囊有照螢而映雪兮。誰步祖生之芳躅。對玄雞于號宗兮。吐白鳳於天祿。阿素王之足跪兮。仍不寢而自勵。雖元聖而未寧兮。每坐旦以式穀。嗚呼余誠有惜乎寸陰兮。何暇就安于枕褥。

讀書樂

山光照檻水繞廊。舞雩歸詠春風香。好鳥枝頭亦朋友。落花水面皆文章。蹉跎莫遣韶華老。人生唯有讀書好。讀書之樂樂何如。綠滿窗前草不除。春

新竹壓簷桑四圍。小齋幽敞明朱曦。晝長吟罷蟬鳴樹。夜深燼落螢入幃。北窗高卧羲皇侶。只因素稔讀書趣。讀書之樂樂無窮。瑤琴一曲來薰風。夏

昨夜窗前葉有聲。籬豆花開蟋蟀鳴。不覺商意滿林薄。蕭然萬籟涵虛清。床頭賴有短檠在。對此讀書功更倍。讀書之樂樂陶陶。起弄明月霜天高。秋

冬

盡木落千崖枯。迥然吾亦見真吾。坐對遺編燈動壁。高歆夜半雪壓廬。地爐茶鼎烹活水。心清矣讀書者。讀書之樂何處尋。數點梅花天地心。

警悟選

非老亦非少。年過三紀餘。非賤亦非貴。朝登一命途。才小分易足。心寬體長舒。充腸皆疏食。容膝即安居。況此松齋下。一琴數帙書。書不求甚解。琴聊以自娛。夜直入吾門。晚歸卧吾廬。形骸委頓動。方寸同空虛。持此將過日。自然多宴如。昏昏復默默。非智亦非愚。

松齋自題

寓心身體中。寓性方寸內。此身是外物。何足苦憂愛。況有假飾者。華簪及高蓋。此又踈於身。復在外物

外攘之多端慄失之又悲悔可知名与利得喪寔
為害額然環堵容蘿蕙為中帶自得此道來身憲
心甚太 遣懷
新浴肢體暢獨寢神魂安况因夜深坐遂放日高眠
秋被薄亦暖朝窓深且閑却忘人間事似得槐上
仙至適無夢想六和雜名言全勝彭澤醉欲敵曾
溪禪何物呼識覺百劳声関之起来妻子咲生靈
春慕然 春眠
世[illegible]一[illegible]食古[illegible]一味[illegible]中[illegible]

蕭然擁兩膝竹几支雙肘便旦直至昏身心一無
事心足即為富身閑乃當貴富貴在此中何必居
高位君看裴相國金紫光照地心苦頭盡白纔年
四十四乃知高車蓋乘者多憂畏 閑居
幾亭晝眠足起坐春景暮新覺眼猶昏無思心亦任
淡寂歸一性虛閑遺萬慮了然此時心無物可譬
喻本是無有鄉亦名不用處行禪与坐忘同歸無
異路 睡起晏坐
鳥鳴庭樹上日照屋簷時老去慵轉極寒來起尤遲

厚薄被適性。高低枕得宜。神安体穩暖。此味何人
知。攝足仰頭坐。兀然無所思。如未鑿七竅。若都遺
四肢。細想長安客。早朝霜滿衣。彼此各自便。不知
誰是非。　晏坐

亦莫恋此身。亦莫猒此身。此身何足恋。萬劫煩惱根。
此身何足猒。一聚虛空塵。無恋亦無猒。始是逍遙
人。　逍遙咏

羲和走馭趁年光。不許人間日月長。遂使四時都
電。爭敎兩鬢不成霜。榮銷枯去無非命。壯盡衰來
亦是常。已共身心要約定。窮通生死不驚忙。

靜愛青苔院。深宜白髮翁。貌將松共瘦。心與竹俱空。
暖有低簷日。春多颺幕風。平生閒境界。盡在五言
中。　偶題閣下廳

朝亦隨群動。暮亦隨群動。榮華瞬息間。求得將何用。
形骸與冠蓋。假合相戲弄。何異睡着人。不知夢是
夢。　自詠

因君知非問。詮較天下事。第一莫若禪。第二無如醉。
禪能泯人我。醉可忘榮悴。與君次第言。為我少留

意。儒教重禮法。道家養神氣。重禮足滋彰。養神多避忌。不如學禪定。中有甚深味。曠廓了如空。澄凝勝於睡。屏除默默念。銷盡悠悠思。春無傷春心。秋無感秋淚。坐成真諦樂。如受空王賜。既得脫塵勞。兼應離慙愧。除禪其次醉。且說非無謂。一酌初即忘。三盃性咸遂。逐臣去室婦。降虜敗軍帥。思苦膏火煎。憂深扃鍊秘。須憑百盃沃。莫惜千金費。便似罩中魚。脫飛生兩翅。勸君雖老大。逢酒莫迴避。不然即學禪。兩途同一致。

和知非

朝亦嗟髮落。暮亦嗟髮落。嗟嗟盡誠可憐。盡來亦不惡。既不勞洗沐。亦不煩梳掠。最宜濕暑天。頭輕無髻縛。脫置垢巾幘。觧去塵纓絡。銀瓶貯寒泉。當頭傾一杓。有如醍醐灌。坐受清涼樂。因悟自在僧。亦資於剃削。

嗟髮落

家雖日漸貧。猶未苦飢凍。身雖日漸老。幸無急病痛。眼逢閑處合。心向閒時用。既得安穩眠。亦無顛倒夢。

安穩眠

不與老為期。因何兩鬢絲。纔應免夭促。便已及衰羸。

昨夜夢何在。明朝身不知。百憂非我所。三樂是吾
師。閑目常閒坐。低頭每靜思。存神機慮少。養氣語
言遲。行去携詩卷。眠多枕酒卮。自慙無一事。少有
不安時。不与老為期

夢月憐清景。眠松愛綠陰。早年詩思苦。晚歲道情[illegible]。
夜學禪多坐。秋牽興漸吟。悠然兩事外。無處更留
心。

閒詠

隨宜飲食聊充腹。取次衣裳亦煖身。未必得年非是
壽。無妨長福是兼貧。老來萬覺漸懶性饞蟠木宇

養老寄。隨分自貴心[illegible]非關明[illegible]
壽。裘煖帽寬氈。履小閣[illegible][illegible][illegible]
起。西京朝士得知無。[illegible]

彌月不出門。永日無來賓。食飽更拂床。睡覺一頭[illegible]
輕箑白鳥羽。新篁青箭筍。方寸方丈室。空然兩無
塵。披衣腰不帶。散髮頭不巾。袒洗北窗下。葛天之
遺民。一日亦自足。况得以終身。不知天壤內。目我
為何人。不出門

相對蒲團睡味長。主人與客兩相忘。須臾客去主人

睡一枕西窻對夕陽。 宋愚

堪憐心窄難容嬾，爲恨眉鬆不繫愁。萬惡腔花憑酒放，一枚心藺任詩抽。 自咏

醒世語

君看葉裏花，能得幾時好。今日畏人攀，明朝待誰掃。可憐嬌艷情，年多轉成老。將世比於花，紅顏豈長保。

雖見河邊樹，摧殘不可論。二三餘葉卉千萬斧斤痕。霜剝萎黃葉，波衝枯樹根。生處當如此，何用怨乾坤。

童巖戒

卜居鳥道絕人跡，庭際何所有，白雲抱幽石。住茲凡幾年，屢見春冬易。寄語鍾鼎家，虛名定何益。

畫棟非吾宅，青林是我家。一生俄尔過，萬事莫言賖。渡濟不造筏，漂淪爲採花。善根若不種，何處見生芽。

何以長惆悵，人生似朝菌。那堪數十年，新舊凋零盡。以此思自哀，哀情不可忍。奈何當奈何，脫体歸山隱

隱

聞道愁難遣。斯言謂不真。昨朝纔知卻。今日又纏身。

月盡愁難盡。年新愁更新。誰知席帽下。元是昔愁人。

死生原有命。富貴本在天。此是古人語。吾謠豈謬傳。

聰明好短命。痴蠢卻長年。鈍物豐財寶。惺惺漢無錢。

醒迷歌

醒迷人。耳淡薄。茅屋布衾心自足。布衣不破勝羅綺。[illegible]知足屢屢一番不求[illegible]界。然順命固下。異迷迷人間是是非非之場。作戲相勸。逐西若奈也。若朴一生正直無私曲。終朝睡到日三竿。起來試藜黃虀粥。乞一飽。留一曲。自歌自笑無拘束。審來相顧還情談。客去還將繩馬縛。或彈絲。或成常。笑他人。徒碌碌。南北奔馳為利名。為誰辛苦為誰著。夫妻圓。兒女宵。兩裏詳花叢裡娟。多少鳥翻飛。白頭多少老人。為此鑽金滿堂。玉何能滿意。無常捉。臨危漸覺一場空。只有孤身無件隨。身李

穉。堅石搏。與身也向黃沙伏。世上固無再活人。師
酒苦ゝ多勞碌。識得破。萬事足。惟有衣糧爲己祿。
茸羅十二受皇恩。享年八十食天祿。嘆秦公。嘆金
谷。古今興廢如棋局。我今打破醒迷關。迷者欲醒
須常讀。

至寶歌

見美女時做豺狼看。見黃金時做糞土看。這個中間。
享了多少清福。讓他說話。我只閉口。讓他指點。我
只損手。這個中間省了多少閒氣。

犯。有恩不求他報。他結有怨不與他交。這個中間
寬了多少懷抱。忍不過時。着力再忍。受不得處。耐
心且受。這個中間除了多少煩惱。
毋情濃釅處淡得下。塵俗事纏處。斷得下。這個中間
息了多少妄想。緩步當車。晚食當肉。寡慾。清智。無
病是福。這個中間。討了多少受用。
放得放心。戒得忿怒。薄得世味。遠得嗜慾。這個中間
養了多少精神。既不作偏名。不好事。既不損人。又
不利己。這個中間。消了多少災危。

炎涼歌

世態輕。人情惡。冷煖相交非古學。古人結義出心胸。
今人交口言捉縛。無公直。惟刻剝。面如竹紙寬且
薄。終日街盃花月前。明朝落穽顛非昨。當面奉背
淺蠢。一塊磚頭兩邊金。漢今再世受雷劈。人情滿
地俱梟惡。貧自守甚淡薄。世重輕浮不重此。安
如自適自心田。富貴浮雲都避卻。儻豪勢身真
炎。低頭獨背意拳〻。逢奔趨迎滚作揖手與心齊
惡語傳不呼喚羅上豪〻。攢臀華屁。諂多端肯

宥果滿處獻子出妻皆奉炎。姊貪去見嗟涼財
友至親參與。高科目視他相擲路。不肉轉巻且細
廊。不若見他衣貌醜。惟憑其人借短長。他拱手我
殷揚。恐非体面少增光。欲要逢迎無徑處。縣肉崎
嶇只避涼。兄輕弟〻薄兄。只緣貧富不相同。一
父母生分吳越。不憐手足只嫌窮。嫂嫂妯娌論弟兄。
背後嚴峻惡語攻。提攜惟恐爲牽累。親疎酸丁寧
面容。滚骨血識異宗。轟〻却使一帳風同胞陌路
如仇隙。惡薄炎涼也爲窮。歸家裡自嗔傷時乖

運蹇被人坑。世情冷煖人輕薄。將言講說与妻房。遭潑悍。潑高量。撲臺撲櫈數詞長。姊覔富豪多受用。妹婦仕宦称夫良。我送你。不顯揚。當初錯嫁怨爹娘。放声哭。祀媒人。罵䁱奴。虛度少年芳。賣田宅。趙園庄。錢家巨富米盈倉。撒了鋪。飛隨若李。誰知半世不風光。春々守。寡一場。終身躭擱自伊妨。不如還我了當去。割斷沙腸兩下忘。各自去。尋早娶。別圖良配。遲時光。夫妻貧富緣法。室內標文

為凉。捧窠妾哭斷腸。抱定親生悲傷鬧

12 G111
K96

無歸詩嫁不隨窮父只隨娘全天性莫忌豐養育朝養志和睦你非交奉為商賈休慰一養成餅當泰缺步討孔方無錢買詩做奮娘心高氣硬不歇棄子父逆倫也為涼○妻妾奉奴僕良靚明樓鍾美高堂兄愛弟敬相和睦皆是趣美不畏涼○貧自適知止強人情反覆甚炎涼妻兒而且多炎熅何怪傍人笑我狂當世味濁覓方不如隱避山崗今朝祚日顏千變你我他年過莫忌朝耕隴墓東塘母為牛後死田庄休行險道圖僥倖飲吻前

生究主張○妻兒聚究債壘○割開縈絆傍笑宗享○
城打破逃身外○明目肩挑不着忙○

一笑歌

寒山拾得笑呵呵○恰遇豬勒未渡河○仙笑布袋痴和
尚○佛笑邋遢二痴徒○仙笑和尚離彼岸○和尚笑仙
脱愛河○和尚笑仙○仙笑佛○佛仙拍手哭呵呵○不笑
世人歡共樂○笑人羈絆被冤魔○換臉改頭來侍伴○
笑人誰識破森羅○兒孫冒貪爹娘肉○笑人滋味
當媳婦帶忙○公婆哭○笑人懷內孰誰阿笑

至寶三星奉西來盡天地人合德去
去歐拔細自向笑人庫內鏽金盈堆積如山去
寫笑之兩身還自藏千年譚邸如何笑道多其
多少繁發○一朝氣斷關籬驅矯美妾都成安葬土
問君見閻羅我等笑人人笑我笑驅天經總是空
我今見人只是笑人人夢不醒南柯遇笑貪婪者
來熟○人生一世夢來呵笑人羞羞業成肉笑人至
體在烟彼得身對面難無破八情只是笑○
呵呵○

百忍歌

百忍歌，〻〻〻，忍是修齊之樞机，忍是治平之寶。能忍貧而樂，能忍壽而永，不忍貴則傾，不忍富〻窘。不忍小事變為大，不忍善性成兇狠。百忍歌〻〻。百忍夷齊餓首陽，乃為義；而忍閔子守單衣，乃為孝；而忍相如屈廉頗，乃為忠；而忍蘇武老匈奴，乃為節；而忍劉伶非端士，乃為酒；不忍桀紂失天下，乃為過；不忍石崇惡其富，乃為財；不忍項羽喪元，乃為氣不忍。百忍歌〻。百忍文王羑里忍，七國不忍干戈遂，句踐嘗胆忍復讐，燕丹再☐身殞。顏回陋巷忍簞瓢，子路不忍夫子哂，子廣孟履忍成名，田橫不忍徒就刎，師德唾面忍自乾，呂昭不忍真愚蠢。百忍歌〻。百忍絕纓出燭全此忍，穰馬賜酒施此忍，終身讓路行且忍，食葅吞蛭☐此忍。不罪吐茵推此忍，不辭飲醯味此忍，不疑☐惡含此忍，不問朝士淨此忍，與馬不爭閑此忍，☐牛不較守此忍，持燭燃鬚明此忍，翻羹汚袍耳☐忍。六院同袍寬此忍，懲忿窒慾忍之方，扶雖空☐

忍之準。忍字可以作聖基。忍字可以為善本。忍字可以行蠻貊。忍字可以制強梗。如金忍鍊精益精。如松忍寒勁益勁。如海忍污深益深。如山忍垢高益峻。須知忍即量中天。莫嫌忍為心上忍。一忍七情皆中和。再忍九福皆臻。忍到百忍滿腔春。盎之宇宙都真境。作百忍歌歌不盡。銘心世世遵忍。

養心歌

有歲月。忘歲月。得歡悅。且歡悅。萬事乘除總由天。某也無愁某也無憂。這些千萬者心寬量無古今無孫害不知。金谷繁華眼裡塵。淨塵事盡歸顯。出間潛藏雖無為。花黃花蕊湖邊蘆月白。臨流會工胆氣雄丹陽集裡簫聲絕。時未積鉄有光輝。運去良金無艷色。要遥且學聖賢心。到此方知滋味別。細哀滲綴尽寧常養得浮生一世拙。

長恨歌

月落更殘。漏聲斷續。萬事經心眠不熟。仰首望天天未明。側耳聽雞雞正宿。千愁萬恨少人知。聞起還

燈訴衷曲少年胸襟天地寬一心直想超凡俗至
工技藝不肯學萬卷詩書勤苦讀讀書望登天子
堂誰知讀書成勞碌連年流落在江頭頭頭屢[illegible]
多瀟索一生去住由主人三餐遲蚤由奴僕備[illegible]
孤枕夢魂多冷落書齋形影獨身如有罪入無去
無罪獄利覓蝇頭且莫言弟子愚頑難輔育輔育
難撲簌護短不容加鞭朴輔育無成功又責先生
方不足訴情情訴向誰長嘆一聲自歎薄[illegible]
書數畝田勤漁足以供饘粥[illegible]

蠶桑足以供衣服有池可養化龍魚有地可栽[illegible]
鳳竹墻東一枝梅雪裏花開香馥郁戀著[illegible]
菱藕溪草雨間茂葉疏腰綠夏有六月蓮秋有[illegible]
明菊更有一斗破書房又有兩間小茅屋室上[illegible]
親壽可祝室中有女顏如玉醒時酒一壺閑來[illegible]
一局散散淡淡過一生何必衣金腰紫食天祿罷
義功名心性酷未肯飄然退林麓丈夫有志事[illegible]
成窮途何必吞聲哭蘇秦未封侯曾被妻嫂辱大
舜未登庸深山伴麋鹿曾闘韓李傳出入身為[illegible]

又聞百里奚將身自秦鬻我有筆鑽天我有書塗
腹文章墜倒呂東萊詩才不讓黃山谷了了獻古
蘇跟之石中璞海底神龍不久潛廄中良馬豈長
伏馮驩長鋏不須彈郭隗之臺終見築輿來擢薹
寫長歌歸盡如天紙一幅我歌我歌非逞才吐盡
胸中愁萬斛長歌寫罷膽氣豪叮嚀重為主人囑
主人為我囑叮嚀古來窮達如轉軸滄地儕蹈蓋
一局天下英才震劇目

我更我點聽我歌孝親順之后[illegible]塵齊沈千斛
理母作非為羅網羅
我更我點聽我歌恐性含情受益多薰陶德性我身
聖父訓師傳謹切磨
無鼓初更睡未多各人撫照自心麼善惡一毫都有
報分明天道不差訛
無鼓二更醒也麼蓄思奸巧欲如何你若害人人害
你我曾跳出惡巢窠
無鼓三更夜半過天心中正影森羅人心若比天心

正家自昌兮體自和。
雲鼓四更睡夢多。不知終日之南柯。喚你醒時靈音
醒等閑歲月易消磨。
燕鼓五更天。若何靈臺初覺。善心多。頓將此念同鑒
啟任是風波也不波。
奉勸五更歌。端為諸人許聽麼。若得大家開識
破。乾坤依舊為山河。
戒生文
天下生靈皆生命。世間是佛普度傳。……
……覺知過死前而禁而食去
兮網下山。客于淵。多方撩取。曲而釣。且而矢百卦
毁羅。使其胆落魂飛。母離子散。或因籠檻。則如麋
困圄。或被刀砧。則同臨剮戮。憐兒之鹿舐瘡痍而
寸断柔腸。畏死之猿望兮影。而雙垂悲淚。恃我強
而凌彼弱。理恐非宜。食他肉而相已。月心將安忍。
由是昊天垂憫。玄聖行仁。解一一成湯畜魚。與
伦子產聖我。流水闊枯槁以。是悲吳釋氏代危
亡而割肉。天台智者鑿放生之池。大樹仙人叢林

身之馬犢鱗虫而濟度壽禪師之遺愛猶存放龜
子而傳方孫真人之慈心未泯一放龜也毛寶以
臨危而脫難孔愉以微贖而封侯一活蟻也宋郊
易短命而長年書生易畢名而上第屠師縱鱔於
元村壽增一紀隋侯濟蛇於齊野珠報千金拯已
溺蠅酒匠　死刑　奚猪將烹之驚屠婢之薦
疾瘳馬贊死命於屠家張提刑課超天界易餘生
於釣艇李景文毒解　砂孫良嗣解矰繳之厄
羹而羽虫交助潘縣令設江湖之業壽福[illegible]
惡號信者見愚民之牲群羣爭而[illegible]
蟈漬搖禪川崔鮮鄉塚報恩猴猿臨井殺猴乃[illegible]
殘軀將命異日壁以聞經雖地來生現黃衣而至
憂施皆有報事歷無徵載在簡編昭乎耳目嘗願
隨所見物發慈悲心捐不堅財行方便事或恩周
多命則大積陰功若惠及一虫亦何非善事苟日
增而月累自行廣而福崇慈濡人寰名通天府蕩
空冤障多延年于今生培積善根餘慶及于他世
倘更助稱佛號加諷經文為真回向西方令彼來

雖惡道則存心愈大植德彌深道業貴之遠成蓬
臺生其勝品矣

勸世文

粗衣淡飯足矣村居陋巷何妨謹言愼行禮常及
後人心雖量驕奢起而敗壞勤儉守而榮昌骨肉
貧者莫相忘都是自家身上
[illegible]合乎天理前程要取久長他非我量莫爭強[illegible]
[illegible]要[illegible]為尚礼樂詩書勤學酒色財氣莫[illegible]
[illegible]自悮都是自家身上

[illegible]以為處澤作惡終有災殃憐貧恤老甚好忠良[illegible]
[illegible]誠俯仰運去黃金失色時來鐵也生光那[illegible]
得失身存亡都是自家身上
[illegible]事有成有敗任他誰弱誰強身安饒煖足家常富
貴貧賤天降得意濃時便罷受恩深處休忘遠之
惡護近賢良都是自家身上

樂志論

[illegible]躇畦苑遊戲平林濯清泉追涼風釣遊鯉弋高鴻
風于舞雩之下詠歸高堂之上安神閨房思老氏

之玄虛呼吸精神來至人之彷彿与達者数子論
道講書俯仰二儀錯綜人物彈南風之雅操濯
高之妙曲逍遥一世之上睥睨天地之間不受當
時之責永保性命之期如是則可以凌霄漢出宇
宙之外矣

自樂詞

蓬萊瀛洲金谷陵樓莫不如茅舍清幽野花繡地莫
[illegible]風流也宜春也宜夏也宜秋酒熟堪留客
[illegible]也無榮無辱無憂閑一步[illegible]

眠渴時飲醉時謌
短〻橫墻矮〻疎窓忔憧兒小〻池塘高低疊峯
水邊傍也有些風有些月有些涼日用家常竹几
藤床靠眼前水色山光客來無酒清話何妨但細
烹茶熱烘盞淺澆湯
水竹之居吾愛吾廬石磚〻床砌階除軒窓隨意小
巧規模也清幽也瀟洒也寬舒懶散無拘此等
衙如倚闌干臨水觀魚風花雪月贏得工夫好炷
心香說些話讀些書

學歸塵埃。惜耳蒼苔。任門前紅葉鋪階。也堪圖畫。
也奇哉。有數株松。數枝竹。數枝梅花。木栽培。取[illegible]
教開明明朝事。天自安排。如他富貴榮時。未且從[illegible]
且隨分。且開懷。

色戒箴

云耶溪女子。占殊色。鋪有遷人。名之尤物。令人相言。
延敝千百焦灌躁致。云何則泰一味。貪淫不壽矣。
今浮雖粧脂粉。暖炭飲劍。尊空毀軀亡身。
[illegible]

[illegible]如門然。直至[illegible]一[illegible]
且黃顏羅。何曾沾粧粉。話髏者無人約得封[illegible]
甚毛寒心。渕補滿奴鍾。俱猶弗獲。諸若滅天請[illegible]
蘆嫩。否則淫根未流。急撤匪直。全軀兼以蓄德。
有人倫詩稱。琴瑟反目。閨乖壹之。邑滑舉案近遠。
画眉可綴漢之長。鄉才寧不嫌嬪。一搖媚消攜斯
烈子也。軀命邑供人說。若不回頭。萬分痴拙夢覺
酒闌。大笑口裂。自撫肝腸。一寸一鉄。枯木寒岩孫
雲積雪。作如是觀。虔哉了徹。究竟堅固。以保明哲

清語摘奇

自處超然○處人藹然○無事澄然○有事斬然○得意淡然○失意泰然○非盛養者○不能與於此○燕居獨處涓涓然○群居類聚施施然○沒理沒會繆繆然○臨境上殺依依然○志得意滿揚揚然○困窮拂鬱戚戚然○是皆不學之故○ 人物

程伊川嘗言○今農夫祈寒暑雨○深耕易耨○種五穀○吾得而食之○百工技藝○作為器物○吾得而用之○今介胄之士○披堅執銳○以守土宇○吾得而安之○無功及人而娛處歲月○晏然為天地間一蠹○

山塘是勝事○稱一禁惡劇○繁華轉書畫賞鑒是最○一貪痴則久客○賈杯酒是樂事○猶一獨人興土地獄○好客是豁達事○一為俗子所撓則大苦癡人○

武士無刀兵氣○書生無寒酸氣○女郎無脂粉氣○山人無烟霞氣○僧家無香火氣○換出一番世界○使世上不可少之人○ 人物

口中不說雌黃○眉端不挂煩惱○可稱烟火神仙○隨意而栽花竹○適性以養禽魚○此是山林經濟○ 人物

山峯遶湖容態百逞獨春朝最佳或霧截山腰或雲
横樹杪或淡烟隱隱摇蕩晴輝或嵐氣浮浮籠罩
曙色峰含旭日明媚高彰風散溪雲林皋爽朗
見遥岑迥抹柔藍遠岫忽生溼翠變幻天呈頃刻
萬狀禁此景時值酣夢恐市門未易知也 山

無聲竹韻不濃不淡傾耳聽之韻長聲價春山艷冶
如笑夏山蒼翠如滴秋山明淨如粧冬山慘淡如
無郭熙此語分明畫出四時山色野人藏此真是
更無[illegible]之[illegible]

畫美人之艷實一無有六柔弱[illegible]真一
曉烟初破霞彩影紅微露輕勻風姿瀟洒若美人
初起嬌怯新粧其二明月浮花影籠香霧色態嫵
然夜容芳潔若美人步月丰致幽閑其三夕陽在
山紅影花艷酣春力倦嬌媚不勝若美人微醉風
度羞澀其四細雨濕花粉容紅膩鮮潔華滋色更
烟潤若美人浴罷媛艷融酥其五高燒庭燎把酒
看花瓣影紅綃爭妍弄色若美人靚粧容冶波俏
真六花事將闌殘紅零落辭條未脱半落半留兼

之封家姨無情高下陡作使萬點殘紅紛紛飄蕩
撲面撩人浮樽沾席意況蕭騷若美人病怯鉛華
消減又若芳草留春翠裀堆錦我當醉眠席地放
歌詠懷使花片歷亂滿衣殘香隱隱撲鼻芬與其
神携手思逐彩雲飛動幽歡流暢此樂何極花氣
又覺論花神氣絕肖桂花天宮蓮花佛國梅花仙
[illegible]絕人世花瓣已脫至若水仙梨花一切清韻
[illegible]大明寫也夫桃紅杏一切濃艷則公子之
[illegible]

[illegible]設而以牡丹芍藥比觀隱逸舉業而以紅梨
白蘇穀寂或似維摩之室或似東公之樓或似李
谷之園或似瑯環之洞若山茶山礬秋葵秋菊石
榴如火丁香如星由此而推一一配合擬境將肆
自是花中快論耳　花木

書
書畫樓其快有五無剝啄之驚一快也可遠眺二
快也無溷氣浸棄三快也本末竹類與鳥交語四
快也雲霞窗高簷五快也　摘錄

書堂中修行法心閑手懶則觀法帖以其可逐字學

置也。手閑心懶則治迂事。以其可作可止也。心手
俱閑則寫字作詩。以其可以兼濟也。心手俱懶則
坐睡。以其不強役於神也。心不甚定宜看短
事。以其易於見意不滯於久也。心閑無事宜看長
篇文字或經註或史傳或古人文集。此又甚宜于
風雨之際及寒夜也。又曰手冗心閑則思。心手
閑則著作書字。心手俱冗則思早畢其事以寧吾
神。 擬譜
[illegible]以[illegible]玄鑑讀子宜[illegible]以寄遠神[illegible]
[illegible]以[illegible]陸室讀山海經異人書以[illegible]
[illegible]瘦竹。登石寒岩。以收無根之夢。而約標無之
論讀忠烈傳宜吹笙鼓瑟以扮芳。讀奸佞論宜擊
劍捉酒以消憤。讀騷宜空山悲號可以驚壑。讀箴
宜依飲狂呼可以旋風。讀詩詞宜歛重樓柏。讀禪
兒禳錄宜燒燭破遠。他則遇境既殊標韻不一。易
晋公消夏辟寒可騰遠志。雖然何時非散帙之會。
何處害檢卷之場。無使叔夜之懶托為口實也。
美風研露。輕舟飛觴。山雨來溪雲聲。美人分香高士

訪竹。鳥迷啼花冷咲。釣徒帶烟水相邀。老衲問程

奚奴丟棄翰林頭。霎雲遮鶴。試懸榻落葉供[illegible]

步履古蹟。調鸚鵡乘其興之所適。無致神情太始

馮闌之太史云。讀書太樂則漫。太苦則澁。三讀與

言深得我趣。橫讀

春

夜行湖水間。稍入近市。過一酒家。索飲數盃。陶然

既醉。乘月縱遊。至一里洞。登欲馬忌枽。籍草少休。不

覺遂成鼾鼾。及醒。已深林啼鳥。蘇柳搖烟。峭壁參

差。巉巗所秀。不知復有人世也。而朝霞散采。青

[illegible]塵里人間。[illegible]書

夏

濃陰。瑩花都製。[illegible]綠堤。堤柳[illegible]

懷帖。荷吹湖。桂漁邑。櫂鶴影而修竹與[illegible]之[illegible]

依然讀書之声。若出肝表。啟是遊。絕之致。正如[illegible]

廣画圖。人自不覺。[illegible]

秋

來霜紅露紫點綴。處春蘇醉夕陽。鮮艶奪目。詩遊

[illegible]句取紅葉書之。流星[illegible]水。之之。隨流不知飄泊

何所。出人。是人更於月夜相對霧湿紅新[illegible]

烟凝望。明霞艷目。豈植勝於二月花也。西風[illegible]書

一葉飛向尊前。意似秋色撩人。今我翻然神走□
冬日之陽。夏日之陰。良辰美景。負杖躡屐。逍遙自□
臨池觀魚。披林聽鳥。酌酒一盃。彈琴一曲。求數刻
之樂。庶几居常以待終。青雷
客過草堂。問是何感慨而甘棲遁。曰得閒多事外。知
足少年中。問是何功課而能遣日。曰種花春掃雪。
看録夜焚香。問是何利養而獲終老。曰研田無惡
歲。酒國有長春。問是何往還而破寂寥。曰有客來相
訪。通名是伏羲。樓□

□□時於中秋倚于書石□□下有道□□
卷書四五字或恭諷一回。案焚不甚清畫之不□
焚香不甚良。厭之不死。理琴無曲而有弦。長謳無
腔而有音。激氣發於林樾。好風送之水涯。若非羲
皇以上。定亦嵇阮兄弟之間。陸遜
煮茶得宜。而飲非其人。猶汲乳泉以灌蒿蕕。罪莫大
焉。飲之者一吸而盡。不暇辨味。俗莫甚焉。茶之為
飲。最宜精行修德之人。兼以白石清泉。烹煮如法。
不時廢而時興。能熟習而深味。神融心醉。覺與醍

醐甘露抗衡斷善賞鑒者矣　煮茶
釋法常性嗜酒無寒暑風雨常醉醉即熟寢覺即朗
吟謂人云酒天虛無酒地綿邈酒國安恬無君臣
貴賤之拘無財利之圖無刑罰之避陶陶焉蕩蕩
焉樂其可得而量也轉而入于飛蝶都則又蒙騰
浩渺而不思覺也　嗜酒
香之為用其利最溥物外高隱坐語道德焚之可以
清心悅神四更殘月興味蕭騷焚之可以暢懷
舒嘯晴窗搨帖揮麈閒吟篝燈夜讀焚以遠辟睡
魔謂古伴月可也紅袖在側密語談私執手擁爐
焚以薰心熱意謂古助情可也坐雨閉窗午睡初足就
案學書啜茗味淡一爐初熱香靄馥馥撩人更宜醉
筵醒客皓月清宵冰弦戛指長嘯空樓蒼山極目
未殘爐爇香霧隱隱繞簾又可祛邪辟穢隨其所
適無施不可品其最優者伽南止矣第購之甚難
非山家所能卒辦其次莫若沉香沉香有三等上
者氣太厚而反嫌于辣下者質太枯而又涉于煙
惟中者最滋潤而幽甜可以稱妙品煮茗之餘即

桑茶爐火便取入香鬥徐而爇之當斯會心境界
儼若太清宮與上真爲不復知有人世矣 吳書

五簋約

嘉樹生曰司馬溫公有率會品不得過五子瞻栽而
焉三命名三養曰分養福寬胃養氣省費養財
蠲讀多豐者多取之德尤切焉然五爲數之中奉
之溫公可也過之則禮更其繼矣況觸目飢寒苦

嘉饌之璉日費延宕一席動至數十
千百人之高堂一席酒費寒半年糧又曰珍羞百
味無非一飽何爲以有限之財作無益之費良可
嘆息今敢爲五品約無崇雜還淳意也
詩云毋食四簋以隆以也雜有陳饋八簋惟天子致
友生饗舅父行之其不曰二簋可用享乎今每
儀式以五數足矣於之念之可辨容之可安弗夫
古人真率之意猶有古今名人之訓言在顧同志
者共遵之未可與胡鉉輩道也遜封之且以風在

里。

率真銘

吾齋之中。勿尚虛禮。不迎客來。不送客去。賓主相忘。坐列無序。有茶且飲。無茶莫羅。閒談古今。靜玩山水。勿論是非。勿言官事。行杖坐卧。以適幽趣。臭味之交。如斯而已。

清課

焚香　煮茗　習靜　尋僧　讀書　書字　參禪

誦經　說法　問道　雲雷　臨古　養花

學佛　參禪　講妙法　作佛事　翻經　典藏

放生　藏錢　鐫篆　寄聲　撥琴　園茶　習射

設香　講譚　清歌　採藥　煉丹　飼魚　放鶴

棋枰　踏青　乞巧　臨流　登高　栽花　修竹

聽泉　拂石　護蘭　尋梅　愛蓮　賞菊　[illegible]

[illegible]　酌月　觀雲　滌硯　觀畫　掃苔　勘方

手談　燒酤

寡言　強飯　臨予無智　安隨世緣　濫交

罵匠　矜誇　作態　發人蔭　譏訕謔　謂人短
詞　縮鬆詩文　易喜　易愁　易憂　易惧
無事憂容　喜攜俗友　詆佛　凌僧　狎友
虐妓　不知足　好奪愛　好臧否人物　妄低罵
書畫　敘門第　好華飾　易説誓　好言貧　翻
褻書籍　借書不還　責禮爭道　對景無酒　虛
度佳節　居無花竹　扇無詩畫　文士不能詩
繫客不會　茶無火候　閒斷妙謳　其肉食
[illegible]手拭器　万扇索書　必索愛食　[illegible]

[illegible]壽書　[illegible]　[illegible]花香　[illegible]
[illegible]實降[illegible]累事

清福

生聖朝　大有年　壽生　聞道　課兒　美孫
家庭孝友　骨肉無故　佳兒佳婦　冰清玉潤
宅心厚　能忍耐　知節　不貪　衣食粗足　官
租無負　嘗得無事　竹總茶語　得心友　知己
談　架插萬軸　得讀奇書　能文章　行胸臆
名山游　遇故知　諧咏　小飲　開新釀　根苑

開景中送酒　對酒當歌　婢僕拙　詩筆憂
暑雨乘涼聽　曝背觀古帖　曉寒對日　暮雪圍
爐　獲未見物　薄醉　清睡　遠歸　病起
雅謔　跌坐

清景

五岳　十洲　洞天　福地　天湖山　楊花渡
梅花塢　紅雨樓　雪菴　雪洞　水竹居　[illegible]亭
真珠亭　石室　木閣　溪橋　平明[illegible]
二[illegible]庵　[illegible]　[illegible]　茂林[illegible]

[illegible]多言[illegible]
守法度　積陰德　[illegible]
重著鬼神福之子孫保之[illegible]
可向趨吉避凶之真訣也
心相三十六善
要看讀書　有剛有柔　慕善若[illegible]　委曲行[illegible]
惡方便事　安分知命　不近小人　能治家不驕
人已饑　不逐淫貪殺　聞事不驚張　改過
與人期不失信　夜臥不便睡著　上馬去不回頭

不改行易操　毋作好作惡　不談閨閫事　不發[illegible]
氣　做事周匝　不忘人恩　揚善掩惡　急難中[illegible]
與人寬慰人　有大量　不助強欺弱　不忘救難
[illegible]事與衆同之　知人詐偽能含容　得人物毋事
穩[illegible]當人惡處不見過　語有序　嘉言善事
[illegible]不盡[illegible]人[illegible]　不自矜之　[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
讚語言　[illegible]事賭錢
[illegible]緩急　[illegible]白人隱覺
拾路錢　救濟苦難中人
[illegible]棄字　分厘升合布施
指點迷途　護人嬰兒險陷
脩理橋路　周鉄渴寒苦

奮天行道

愛惜天物

廣救物命

普還遺物

主持公平

勸息公訟

和解忿爭

一言方便

捨方資藥

惠施藥餐飯

資助孤貧老死棺槨

建言倡作興利除害

不作無益害有益

能容忍

尊釋憲信禮義重然

普遍格

凡過惡事盡勇猛速改每日兩刻之一嚴反省

[illegible]

[illegible]

[illegible]

高安人[illegible]